цветы 22стр. от давления 28стр 18-19 календарь

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№6 (191) апрель 2010





ПИСЬМО В НОМЕР

Бабушки незаменимы!

Говорят, что бабушки балуют детей – кутают, закармливают, все позволяют... Не сказала бы так про свою бабулю. Она – самый мудрый человек на свете с большим жизненным опытом. А еще она всегда была мне настоящим другом, с ней я могла поговорить обо всем. Да, это правда: бабушка многое мне разрешала, зато научила думать самостоятельно, что пойдет на пользу, а что нет. К тому же, это правда, что счастливыми и здоровыми вырастают только горячо любимые дети. А родителям сейчас некогда, поэтому бабушки и дедушки просто незаменимы. И своих внуков они любят даже больше, чем детей. Пока я росла, очень часто болела, и бабушка меня выхаживала. Раньше не было таких газет, как «Лечебные письма», и люди плохо представляли, что такое народная медицина. Но иногда для выздоровления достаточно, чтобы кто-то просто подержал тебя за руку. Бабушки просто незаменимы, они дарят нам тепло своих сердец! Теперь уже мне самой хочется о ней позаботиться, и я выписываю «Лечебные письма» ради ее здоровья и моральной поддержки. Бабуле скоро 80 лет. Подумайте сами, какое может быть здоровье в таком возрасте! Но самое главное – она сохранила ясность ума, интерес к жизни, желание быть полезной. Она уже прабабушка, и я счастлива, что моя маленькая дочка может общаться с этим добрейшим, жизнерадостным человеком.

Зарецкая А.Ф., Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Прочь уныние! Если мы будем улыбаться весне, солнцу, людям, то жизнь улыбнется нам!

Лебедева С.В., г. Снежногорск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

В этот раз колонку редактора мы решили посвятить ответам на ваши вопросы, которые вы задаете нам по телефону «горячей линии» и в письмах. Очень часто вы спрашиваете, когда будет опубликовано ваше письмо с просьбой о помощи или в рубрику знакомств. Людей, нуждающихся в помощи, очень много, поэтому на публикацию этих писем у нас образовалась очередь. Сейчас мы печатаем ваши объявления, присланные в редакцию полгода назад. Эти рубрики занимают пять полос газеты. Это немало. Ведь и для писем с рецептами тоже должно уделяться достаточно места. Поэтому приносим свои извинения тем, кто так долго ждет публикации своего письма. Если у вас очень срочная проблема со здоровьем, вы можете позвонить нам на «горячую линию», продиктовать свою просьбу о помощи диспетчеру, и мы постараемся опубликовать ваше письмо побыстрее.

Возникают и вопросы о подписке. Вы жалуетесь, что иногда газета приходит не вовремя или не пришел какой-то отдельный номер. В этом случае вы сначала можете обратиться с претензией на почту, и если там не будет принято никаких мер – звоните нам.

Если там, где вы живете, трудно купить газету в киосках: либо она быстро заканчивается, либо ее перестали привозить, также обязательно звоните нам по телефону «горячей линии». Номер телефона всегда указан на последней странице. Это важно, потому что поможет нам наладить распространение газеты.

И напоследок хотим исправить допущенную ошибку. В №3 за 2010 год в колонке редактора было написано, что бесплатную подписку на первую половину 2010 года получат те читатели, чьи письма были опубликованы во втором полугодии 2009 года. Именно здесь и появилась опечатка: не во втором, а в первом полугодии 2009 года. Приносим вам извинения и благодарим внимательных читателей, которые заметили ошибку и сообщили нам о ней.

Желаем всем крепкого здоровья и, как всегда, очень ждем ваших писем.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **5 АПРЕЛЯ**

В прошлом году я написала в нашу газету письмо, которое опубликовали под заголовком «Операцию отменили» в рубрике «Лечим душу» (№3 за февраль). После этого я получила очень много писем, на которые всем ответила. У меня катаракта, и болезнь прогрессирует. Вижу все в сплошном тумане, но пишу без очков – врач не разрешила их носить. Поэтому прошу всех извинить меня за ужасный почерк.

Всю корреспонденцию мы получаем на почте (до востребования). И каково же было мое удивление, когда сын принес мне газету «Лечебные письма» №1 за январь 2010 года! Оказывается, мне как активной читательнице подарили бесплатную подписку на полгода. Сначала сын не поверил и решил, что вышла какая-то ошибка, но почта все подтвердила квитанцией.

Сердечно благодарю вас за такой подарок. В апреле мне исполнится 97 лет – возраст солидный. Читаю благодаря усиленной лупе, но пишу все по памяти. Благодарю Бога за то, что он не отнял у меня разум.

Спасибо всем, кто принимает участие в создании газеты. Вы делаете доброе дело, успехов вам!

Адрес:
Баранцевой Ольге Федоровне, 192131, г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 52, кв. 164

Редакция газеты «Лечебные письма» поздравляет Ольгу Федоровну Баранцеву с днем рождения.

Уважаемая Ольга Федоровна, от всей души желаем Вам крепкого здоровья и всего самого доброго!

Большое спасибо газете за оказанную нам с дочерью помощь. Когда мою просьбу напечатали в «Лечебных письмах», мы стали получать письма от добрых неравнодушных людей. Даже если в этих письмах были просто слова поддержки, они очень помогли – дали веру в то, что не все так плохо, как нам казалось. Ведь мир держится именно на сочувствии, сострадании к ближнему. Сейчас мне кажется, что до 43 лет я пребывала в каком-то страшном сне. Полжизни отдано хождению с дочерью по врачам, больницам, а в результате – у обеих сниженный иммунитет, дальше некуда. Постоянно сонливость и слабость во всем теле, пониженное давление... Даже черные мысли иногда приходят, но рядом дети. Их глаза и ангельский смех трогают сердце и душу. В такие моменты я думаю: а ведь людям было еще тяжелее, чем нам. Например, в годы войны, голода и разрухи. Оказывается, я была просто духовно незрелой. А когда познакомилась с нашей газетой, стала читать книги Л.Хей, Л.Виилмы. Это великодушные женщины, такое написать не каждый сумеет! Они нам очень помогают, в них – бесценные знания, советы всем больным и страждущим. Мы ведь выросли в безграмотности, хоть и учились в школе. В жизни я ничего не понимала: как выживать в этом нелегком мире после детдома? Была, как брошенный слепой котенок, ни к чему не приученный. И рядом – никого родного, близкого, кто дал бы совет, объяснил бы, где добро, а где зло. Здоровья вам и сердечная благодарность за помощь!

Адрес: Винокуровой Лидии К., 677000, Республика Саха (Якутия), г. Якутск, ул. Короленко, д. 6, кв. 102

Желаю счастья внукам

С тех пор, как читаю «Лечебные письма», я стала задумываться о том, что раньше и в голову не приходило. Например, как мое здоровье и вся жизнь тесно связаны с предками. Когда начинаешь размышлять об этом, жизнь предстает такой загадочной, интересной! Может, это и чудеса, но болезни начинают отступать, когда ты учишься разгадывать подобные загадки.

Больше всего в «Лечебных письмах» мне нравится рубрика «Лечим душу». Не только потому что я человек верующий, как и многие читатели нашей газеты. Эта рубрика просто вселяет надежду и веру: если человек очень захочет быть здоровым, его мечта исполнится! В моей любимой рубрике я каждый раз нахожу подтверждение этому. Да и в жизни такое не раз случается.

Мы росли в эпоху всеобщего атеизма, когда религию называли опиумом для народа. Но в трудный момент моей жизни мне помогло одно «послание» из детства. Бабушка моя всю жизнь верила в Бога, несмотря на общественные запреты. Веру свою она никогда не афишировала и в церковь ходила только по большим праздникам. Но каждый раз, провожая меня даже ненадолго, обязательно крестила. Сейчас я понимаю, что своими молитвами она уберегла меня от многих бед. Однажды, незадолго до смерти, она подарила мне маленькую иконку Казанской Богоматери. Я тогда была классе в седьмом, еще мало понимала в жизни и спрятала икону подальше среди книг. Пару раз, когда мне было очень трудно в жизни, икона обязательно попадалась на глаза, как будто случайно. Я тогда и молиться еще не умела, просто смотрела на этот образ, вспоминала с любовью свою бабушку, и все у меня оказывалось благополучно. И вот года три назад снова нашла икону. Я тогда тяжело болела. Врачи говорили, что у меня какой-то опасный полип в желудке, а операция – без гарантии. Лекарства не помогали, но в доме уже был молитвослов. Начала молиться, и вскоре лекарства подействовали. В то же самое время впервые мне попала в руки и наша газета, с которой я уже не расстаюсь. В сочетании с народными средствами лечение помогло. Сейчас чувствую себя намного лучше, полип уменьшился и больше не растет.

Недавно я поняла: а ведь это бабушка спасла меня, передав веру! По какой-то загадочной причине своей дочери бабушка не смогла ее передать, и жизнь у моей мамы была очень трудной. Умерла мама рано, а могла бы еще пожить.

Уже третий год я соблюдаю пост – не слишком строго, но чувствую себя после этого намного лучше. Так делала и моя бабушка и, видимо, ее предки. Я это делаю не только ради здоровья – душа просит очищения, а после будто оживает. Считаю это чудом. Интересно, что мои взрослые дети – атеисты, и навязывать им свои убеждения бессмысленно. Сын женат, но детей еще нет, дочь в выпускном классе. Но я теперь точно знаю, что от моей жизни напрямую зависит судьба будущих моих внуков. Внуки еще не родились, но я уже сейчас стараюсь жить так, чтобы они были здоровы и счастливы.

Акимова М.С., г. Торжок

Сейчас оживает вся природа, а человеку бывает очень даже нелегко. Весной нам часто кажется, что силы на исходе. Что это? Неужели мы такие ленивые? Нет, просто после долгой зимы сказывается недостаток «живых» витаминов, солнечного света и движений. Считаю, что многие болезни обостряются весной именно из-за этого. Чтобы оставаться здоровыми, организму просто надо помочь.

Весна – пора пробуждения

Вот уже четыре года я живу один, а в нашем возрасте, да еще с непривычки, это нелегко. Зато теперь я знаю, что сам отвечаю за все в своей жизни, в том числе и за здоровье. В первое время, как остался без семьи, просто выживал. Часто болел, хандрил. Но сейчас убедился: случись со мной что – никто не поможет, кроме читателей «Лечебных писем». Так что полагаться, по большому счету, можно только на свои силы. И вот – весна, дел немерено, а сил-то как раз и нет.

Хоть я и на пенсии, но еще работаю, и выходные обычно стараюсь провести с пользой. Зимой ходил в парке на лыжах (благо снега было предостаточно), делал дома ремонт, да не доделал. Хочется, чтобы было приятно возвращаться вечером домой. У меня и мебель собрана своими руками. Все натуральное, из дерева, а не из ядовитой «химии». Но, как говорят, глазами бы все переделал, а утром в выходной не встать. Вялость какая-то, спать все время хочется, настроение на нуле. Так и провел все выходные на диване перед телевизором, даже рассердился сам на себя. Потом все же через силу сходил в магазин и встретил соседку, тоже читательницу нашей газеты. Она мне предложила измерить давление своим электронным тонометром. Давление оказалось низким, а вдобавок головокружение. В тот день я заметил у соседки на подоконнике какие-то ростки. Она мне объяснила, что это «живые» витамины, что они и мне не помешали бы, особенно сейчас, весной. Я тоже начал проращивать зерна и добавлять проростки во многие блюда. А кроме того, у меня на кухонном подоконнике уже целая «грядка» с зеленым луком.

Сейчас заставляю себя больше двигаться, и силы появляются. Две остановки до метро обязательно иду пешком, но дворами, где меньше машин и воздух чище. Утром возобновил физкультурные занятия и открыл для себя такой закон: чем больше двигаешься, тем больше сил, выносливости!

Вот так я теперь провожу курс весеннего оздоровления и все успеваю. Смотрю на яркое солнце и чувствую, как вместе с природой обновляется каждая клетка моего организма. Ведь все мы каждую секунду «строим» собственное тело. Если человек относится к своему здоровью осознанно и проявляет волю, характер, то он будет здоров. Этому меня научили газета «Лечебные письма» и сама жизнь.

Киреев В.А., г. Москва

КИТАЙСКИЙ РЕЦЕПТ ОТ АСТМЫ

Как только наступает межсезонье, я начинаю внимательно приглядываться и прислушиваться к себе. Например, несу сумку с продуктами и слежу – не появилась ли одышка. Одышка, чувство стеснения в груди, иногда присвистывание при дыхании – все это самые первые признаки начинающегося обострения бронхиальной астмы. У меня она уже давненько, и первое время я панически боялась удушья, поверьте, это действительно страшно. Одно время целиком и полностью полагалась только на лекарства, выписанные врачом, но со временем поняла и более важную вещь – без профилактики трудно справиться даже с гриппом. Стала собирать народные рецепты. Кстати, хочу поблагодарить «Лечебные письма», редакцию и многочисленных читателей за советы по поводу бронхиальной астмы, мне многие пригодились. Я хочу поделиться рецептом китайской народной медицины, который как раз и предназначен для того, чтобы предотвратить обострение болезни.

400 г репчатого лука прокрутите на мясорубке, добавьте 400 г свежего сливочного масла, 400 г сахарного песка, 150 г натурального меда и 150 мл сока алоэ (приготовленного из срезанных и выдержанных в прохладном месте листьев в течение недели). Все тщательно перемешайте и томите в закрытой духовке на слабом огне 3 часа. Принимать это средство надо по 1 ст. л. три раза в день после еды и на ночь перед сном. Смесь хранить в холодильнике.

В межсезонья, не дожидаясь первых признаков болезни, начинаю заранее принимать эту смесь. Она расширяет сосуды, снимает воспаления и, как я понимаю, устраняет едва появившиеся причины астмы, как говорится, на корню. Мне этот китайское средство очень нравится, его легко приготовить, и у него нет побочных действий. А баллончики, которыми пользуются астматики, содержат гормоны и сильнодействующие лекарства.

Ангелина Николаевна Голикова, г. Старый Оскол

БОРЕМСЯ С ДИСТОНИЕЙ

Вегето-сосудистая дистония – это не только низкое давление и пониженная работоспособность. На самом деле это целый сонм неприятностей, от которых не так-то просто избавиться, но все-таки можно. Как говорится, под лежачий камень вода не течет. По собственному опыту знаю, что труднее всего дается первый шаг, зато потом становится с каждым днем все проще преодолевать вялость, усталость, сонливость, скачки давления. Если поставить перед собой цель окончательно избавиться от этого набора неприятностей, надо основательно переменить буквально все свои привычки. Зато это верный путь к здоровью. Я начинала с питания, закаливания, занятий спортивной ходьбой, контроля за давлением. И, конечно, нужна поддержка в виде травяных настоев. Есть хороший рецепт травяного сбора, который помогает наладить работу всех систем организма и избавиться от сезонной вегето-сосудистой дистонии.

Смешайте по 2 части цветов эхинацеи и измельченного сухого корня родиолы розовой, добавьте 1 часть шишек хмеля. Возьмите 1 ст. л. готового сбора, залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Добавьте 2 ч. л. меда. Выпейте целебный отвар в течение дня, разделив на 3 части. Курс лечения 4 недели.

Немаловажно, что за время лечения укрепляется иммунная система, а это значит, что можно не бояться сезонных простуд и других недомоганий. Уже вторую весну я себя так поддерживаю и очень довольна результатом.

Оксана Медведева, г. Екатеринбург

ВСЕ ЕЩЕ МОЖНО ПРОСТУДИТЬСЯ

Простуда простуде рознь. Мне кажется, что весенняя простуда переносится намного тяжелее, чем зимой или осенью. И еще я заметила, если я простужаюсь весной, то настроение не просто надолго портится, оно грозит перейти в депрессию. Как-то разговорилась с подружкой об этом, оказывается, ей так же кажется, и вообще – часто весной настроение портится. Особенно в самом начале весны, когда холод меняется резко на теплую погоду, и наоборот. Она же мне подсказала, как себе помочь в такой простудно-депрессивный период. Итак, если вас мучит тоска и плохое настроение,

возьмите 1 ч. л. измельченного сухого зверобоя (траву с цветками) и щепотку сухого липового цвета, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться минут 10–15, процедите. Пейте лечебный чай 2 раза в день – утром и вечером. Через 2 недели вы почувствуете, что ваши эмоции стали ровнее, настроение улучшилось, а от простуды не останется следа намного раньше.

Как мне объяснили, зверобой – отличное средство даже от затяжной депрессии. Но в этом травяном сборе он выступает сразу в нескольких ролях: как противовоспалительное, антимикробное, восстанавливающее нервную систему средство. Вместе с липовым цветом зверобой быстро выводит токсины из организма. И на вкус это очень приятный чай, особенно если перед каждым приемом заваривать свежую порцию.

Людмила Конькова, г. Смоленск

НАТУРАЛЬНЫЙ ВИТАМИННЫЙ ДОПИНГ

О том, что витамины в нашем организме не накапливаются, а, стало быть, они должны постоянно поступать вместе с едой – знают все. Но чтобы не затруднять свою жизнь лишними хлопотами, люди идут в аптеку, покупают искусственные витамины, которые посоветует аптекарь. Но у многих людей на витамины аллергия. Я, к несчастью, из их числа. Но это не делает мою жизнь проще, потому что витаминов-то мне, как и всем, весной не хватает. Овощи и фрукты в это время года уже почти не содержат витаминов, правда, в них еще остаются все так же необходимые пищевые волокна и микроэлементы. А врачи весной настоятельно советуют подзаправиться

самым главным витамином – витамином С. Выход в такой ситуации один – воспользоваться тем, что нам дарит природа.

Возьмите 1 часть сухих измельченных листьев крапивы, 2 части ягод шиповника, 1 часть ягод боярышника. Залейте 1 ст. л. смеси 300 мл кипятка, настаивайте, укутав, 1 час. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения 1 месяц.

Это средство избавит вас от необходимости покупать витамин С в аптеке.

Также весной мы любим хотя бы как-то почистить организм изнутри. Этот сбор помогает и в этом смысле, очищая нашу кровь от излишков жировых отложений, то есть от вредного холестерина. Мало того, принимая этот витаминный напиток, можно одновременно помочь нашим сердцу и печени лучше работать и справляться с тяжелой пищей, которой мы продолжаем питаться – мясом, макаронами, майонезом и жареной картошкой. Во всех отношениях полезный травяной чай. И еще два слова о питании: к началу весны не меняется содержание витамина С в сторону уменьшения только в квашеной капусте, налегайте на нее.

Татьяна Валерьевна Проскурина, г. Тюмень

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО – НАПИТОК ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Если прислушаться к себе, в частности, к своим гастрономическим пристрастиям, то почти у всех весной начинает меняться пищевой рацион. Даже несмотря на то что далеко не все постятся – еще продолжается Великий, самый строгий пост – мы начинаем отказываться от мяса, жирной пищи. Хочется уже какой-нибудь салатик приготовить из первой зелени. Умные люди давно заметили, что такой переход от зимнего питания к летнему проходит не очень гладко. И потому весной просто необходимо обращать внимание на то, чтобы наше питание было сбалансированным. Мы должны так же, как и зимой, в полном объеме снабжать клетки жирами, белками и углеводами. Но белки животного происхождения лучше заменить растительными. Поскольку я давно увлекаюсь рецептами долголетия, то рекомендаций по питанию, продлевающему жизнь, собрал порядочно. И хочу поделиться двумя простыми рецептами. Первый рецепт – миндальное молочко.

Возьмите горстку сушеного нежареного миндаля (примерно 2 ст. л.), залейте на 10 минут кипятком. После этого слейте воду, а миндаль очистите от коричневой кожуры. Затем залейте его 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и поместите в блендер. Размешивайте, пока не получится белая однородная жидкость, похожая на обычное молоко. Выпивайте по стакану в день в два приема.

В этом молочке очень много жизненно важных минеральных веществ и аминокислот, необходимых для здоровья. Был такой провидец Эдгар Кейси, он советовал каждый день съедать хотя бы по 5 миндальных орешков, чтобы не болеть.

Второй мой рецепт – почти такой же. Только он готовится из кедровых орешков. Так же измельчите по своему вкусу орешки с водой и пейте два раза в день по полстакана. Но только для этих целей не покупайте очищенные кедровые орешки. Дело в том, что их обрабатывают химическими веществами, чтобы они не портились, в том числе и консервантами.

Дмитрий Мещеряков, г. Москва

цитата

Друг друга по возможности любите,
Любовь – вот снадобье от наших бед.

Р. Гамзатов

Как защитить себя от одиночества

На своем жизненном пути мы попадаем во многие неприятные ситуации, которые изменить нельзя. Иногда человек оказывается перед выбором: принять такие ситуации как неизбежные и приспособиться к ним или довести себя до нервного срыва. С подобными трудностями столкнулись многие пенсионеры. Чтобы преодолеть страх нужды и одиночества, кто-то из них устроился на работу, хотя бы на неполный рабочий день. При этом люди получают радость от общения и от того, что заняты делом. А другие по состоянию здоровья или иным причинам работать не могут. Они медленно теряют интерес к жизни, отгораживаясь даже от соседей и знакомых. Как им помочь, если в России пожилых людей никто не любит? Их не чтят, не уважают. Например, на приеме у врача пожилые – это бремя. Ничего нужного не добьешься. Дорогостоящие лекарства часто недоступны, а иногда и бесполезны, но человеку ведь честно не объяснят, что к чему. И выманивают последние гроши, обещая панацею. Если не принимать меры, чтобы защитить себя, да еще и ни с кем не общаться, то человек станет просто скучным. И непонятное чувство, растущее в душе, принесет только разочарование и печаль.

Многие пенсионеры у нас живут отдельно и одиноко. Нет поддержки от семьи сына или дочери. Потому что 50% семей в настоящее время в разводе или живут в грехе, в свободном браке. А ведь стремление пожилого человека поделиться с кем-то своими тревогами естественно. Тоска по теплому, дружескому общению становится невыносимой. И такое общение необходимо возрождать. Этот ценный подарок принесет нам радость вместо нездоровых мыслей. Ведь каждый из нас может жить с нежностью в душе, с терпением, с любовью к окружающим. Жить добродетельно каждый день от восхода до захода солнца.

А выход есть, и без затрат. Не надо даже помогать друг другу большими суммами денег.

- Устраивайте для себя маленькие праздники в свободное время. Пригласите соседа или добрых знакомых на чашку чая. Погуляйте в парке или в тени тихого переулка.
- К празднику надо подготовиться. Одевайтесь чисто и опрятно, чтобы все части тела были приятны глазу. Взгляните в зеркало и спросите себя, готовы ли вы к празднику общения. Отдыхайте спокойно, не хмурьтесь, освободитесь от напряжения.
- Пусть у вас будет золотое правило: никогда ни о ком не говорить плохо. Или, как сказал Иисус Христос в Нагорной проповеди: «Любите друг друга, как я возлюбил вас». Не ожесточайтесь и не спорьте по пустякам.

Энергия природы, ласковое солнце, приятная беседа приведут в норму ваши мысли и здоровье. Конечно, сам процесс старения неприятен. Сколько лет проживет человек, не известно никому. Ученые пытаются найти секрет долголетия, но пока еще раскрыть его не удалось. Однако известно, что на это влияют и наследственность, и то, как мы распоряжаемся своей жизнью. Если у вас были в роду долгожители, то, вероятно, и вы проживете долго. А человек, перешагнувший 80-летний рубеж, имеет больше шансов прожить еще несколько лет, чем, например 60-летний. Ученые объясняют это тем, что в организме после 80 лет замедляется процесс разрушения клеток.

Мне 79 лет, и я знаю золотое правило: вся наша беда не в неграмотности, а в бездействии. Поэтому мне захотелось возродить древние традиции, вспомнить важные истины, растормошить читателей и заставить их действовать.

Адрес: Матвеенко Людмиле Павловне, 153025, г. Иваново, ул. 2-я Западная, д. 18

Лечусь самовнушением

И снова мое письмо на страницах нашей газеты. Зачем я пишу? Чтобы доказать, как важны для здоровья аутогенная тренировка, самовнушение.

Пример у меня свежий. Заболел сын гриппом, температура под 40°. Я ему сказала, что таблеток не дам. Ведь грипп пройдет без таблеток за 7 дней или с таблетками – за неделю. Сделала ему согревающий компресс на ночь, и уже утром температура была нормальная.

Сама я контактировала с гриппозным больным и не хотела заболеть. Мой внутренний голос говорил: «Я не заболею, я не заболею», – и не заболела! Такое самовнушение уже стало для меня привычным, и это помогает мне быть здоровой.

Болела я только в детстве, и мама говорила, что, наверное, все болезни из меня тогда и вышли. Другой пример. На внутренней стороне левого предплечья у меня выросла бородавка, да какая-то ноздреватая и шершавая. Сотрудники направляли меня к онкологу. Я подумала: «А попробую-ка вывести ее самовнушением». Извините за нескромность, но о ней я вспоминала только в туалете. Сидела и обводила бородавку указательным пальцем, а потом как будто отбрасывала ее со словами: «Откуда пришла, туда и ушла». По 3 раза это говорила и по 3 раза оглаживала ее. Не помню, сколько времени я так «ворожила», но однажды села, дотронулась до бородавки... А ее-то и нет! Если бы я стояла, то, наверное, упала бы, или еще что-нибудь со мной случилось бы. Показала на работе свою чистую руку. «Чем сводила?» – спрашивают. Я и ответила, что сводила бородавку самовнушением. Не поверили. Через некоторое время она опять появилась, но я не дала ей расти. С тех пор больше не появляется. Даже пятнышка нет, где она была. Еще пример. Недавно я упала плашмя на пол, костыли в стороны разлетелись. Торопилась к телефону и за палас зацепилась, а дома была одна. Полежала, глубоко подышала и решила, что перелома ребер нет. Стала вставать, потом села в кресло. «Ну, – думаю, – сейчас я узнаю, что такое боль». Но боли не было и нет.

Милые читатели, за здоровье надо бороться. Но борьба – это огромный труд, а трудиться многим лень. Ведь легче таблетку проглотить или траву заварить... Но это же временное лечение, а с помощью самовнушения можно всю жизнь не болеть. Не верите? Мне 74 года с «хвостиком», можно уже и болеть. Но не получается!

Всего вам доброго. Здоровья!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

Не бойтесь пиявок!

Очень люблю нашу газету! Познакомилась с ней 5 лет назад и сожалею, что не знала о таком ценном издании раньше. Я даже уверена, что если бы раньше получила нужные советы, рецепты, то мне бы не пришлось делать операцию по удалению желчного пузыря.

Сейчас серьезно увлекаюсь народной медициной. Меня прямо-таки тянет помочь нуждающимся, и я получаю непередаваемое удовлетворение от того, что мой рецепт кому-то помог. В наше время из разных источников информации можно услышать о фальшивых лекарствах, и я уже несколько лет не покупаю их в аптеках. И давно не хожу в поликлинику, а надеюсь на себя и верю нашей газете. Хотя есть и нечистоплотные авторы, с одним из которых мне пришлось столкнуться. Не хочу называть фамилию читателя, но на просьбу выслать пихтовую хвою (естественно, за деньги) он мне выслал ветки длиной 50-60 см и толщиной 4-5 мм. Неужели нельзя было оборвать мелкие веточки и выслать их? Пришлось платить, как говорится, за палки, причем приличную сумму.

На страницах нашей газеты я поделилась опытом лечения бронхита и рассказала о бальзаме от многих болезней. После этого стали приходить письма с вопросами и просьбами выслать траву для приготовления бальзама. Высылала с удовольствием, а с некоторыми людьми стала просто переписываться. Письма читателей – моя гордость: ведь эти советы, рецепты так нужны людям! И самое важное: нашла себе новую потрясающую подругу по переписке – Желнову Любовь из Томской области. Это человек, близкий мне по характеру и духу. Мы оказались еще и ровесницами! За год нашей переписки настолько сблизились, что теперь я мечтаю о встрече с этой прекрасной женщиной. По профессии она ветеринар, а я обожаю животных.

Спасибо сотрудникам газеты за то, что подарили мне подписку на 2010 год. Я долго спорила с почтальоном, доказывая, что мне принесли газету по ошибке. А когда прочла обращение редактора, все стало на свои места. Я сразу же переадресовала второй экземпляр газеты нашему добрейшему почтальону Ждановой Ирине.

Но не могу закончить письмо, не поделившись с вами, не рассказав о результатах лечения моих болезней.

Уже в течение трех лет каждый год прохожу курс лечения и очищения организма пиявками. Они заменяют мне необходимые лекарства.

Довольно-таки в короткий срок (около месяца) очищаются сосуды, нормализуется давление, проходит шум в ушах и голове, проходит геморрой. И свой фронтит я тоже вылечила благодаря милым пиявочкам. Воспалились десны – за 2 дня боль ушла! Я очень рада, что узнала такой способ лечения.

Мне рассказывала соседка, которая была медсестрой во время Великой Отечественной войны, что они применяли пиявок в госпитале для лечения раненых и многим спасли жизнь. Жаль, что о них так мало пишут. А ведь этот метод лечения применяли еще столетие назад!

Через нашу газету хочу обратиться к читателям: не бойтесь пиявок, они дарят нам здоровье, и только здоровье!

Адрес: Чирковой (Ливадней) Галине Петровне, 354200, г. Сочи Л-200, ул. Шевченко, 26

Выход всегда найдется

Пять лет читаю эти исцеляющие странички, выбираю для себя рецепты, применяю их. И в свои 60 лет чувствую себя прекрасно.

- Провела эффективное очищение. Четыре недели пила перед сном по 2 ст. л. домашнего подсолнечного масла с соком половины лимона, а утром – с 2 ст. л. водки. Днем принимала травки: мяту, ромашку, шиповник, цикорий. Заваривала и пила как чай.
- Каждое утро (строго!) выливаю на себя 2–3 ведра холодной воды. После этого жить хочется, как будто обновляешься.

Ясно, что в 60 лет болячек хватает, но не надо горевать. Если почувствовали какие-то сбои в организме, возьмите «Лечебные письма» и там найдете все для лечения. Так я и делаю, ведь к врачам не находишься. Конечно, есть врачи хорошие, но малодоступные. И они ведь тоже не боги. Если сам себя не настроишь на выздоровление, то и не выздоровеешь. «Лечебные письма» помогают мне избавляться от тоски и болезней. Ведь мы – огромная семья, наши судьбы так похожи! Почти у всех нелегкая жизнь, много было испытаний. И очень важно помнить некоторые правила. Надо жить жизнью других людей. Помощь другим – это помощь своей душе.

- Призываю читателей «Лечебных писем» обратить внимание на самые простые плоды, которые заменяют таблетки. Помойте 3–4 яблока, нарежьте, не очищая, залейте 1,5 л воды, добавьте 1/2 стакана клюквы и прокипятите 20 минут. Когда напиток остынет, добавьте мед. Пейте каждый день. При этом идет очищение организма. И в сезон хурмы не забывайте про этот прекрасный десерт, улучшающий пищеварение. Ну а бананы лечат желудок.
- Не забывайте о кефире и твороге. У моей знакомой было повышенное содержание ацетона в моче. Ничего не помогало. Но выход был найден – очищение крови. Она выпивала по 1 л кефира в день и по 3–4 стакана настоя из крапивы, ромашки, календулы (1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка, настоять 20–30 минут). За счет питания очистила организм без всяких клизм. На ночь в течение 1 месяца пила сок из половины лимона с 2 ст. л. домашнего свежего подсолнечного масла. Можно использовать и тыквенное масло, и льняное, и оливковое. Но мы выбираем свое, местное масло. И запах у него вкусный.

Верьте в исцеление, не отчаивайтесь! Выход есть – ищите его и действуйте!

Адрес: Кувик Галине Е., 346518, Ростовская обл., г. Шахты-18, Партизанский пер., 29

ЦИТАТА

Болезнь – это здоровая реакция организма на нездоровый наш образ жизни.

А. Сухоруков

ДЫШУ БЛАГОДАРЯ ПРОПОЛИСУ

В детстве меня мучили полипы в носу. Врач неоднократно их удалял, но они опять вырастали. А вот недавно, отдыхая у родственников в деревне, я узнал очень простой рецепт борьбы с этим недугом.

Возьмите небольшой кусочек прополиса (размером с орех фундука), положите его в жестяную баночку и поставьте на медленный огонь. Как только из баночки пойдет дым, снимите ее с огня и осторожно, чтобы не обжечься, вдыхайте этот дым попеременно правой и левой ноздрей. Проводите процедуру утром и вечером в течение недели, потом сделайте перерыв на месяц и повторите.

Мне такое лечение помогло избавиться от полипов, дышу теперь свободно, чего и вам желаю! Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, г. Брянск, п. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

ЕСЛИ ОДОЛЕЛ ПОЛИАРТРИТ

Давно читаю и люблю нашу газету «Лечебные письма», выписываю полезные советы в свою тетрадь. Хочется помочь тем, кто мучается от полиартрита.

В первую очередь обратите внимание на то, чем мы питаемся. Надо исключить из своего рациона жирную и жареную пищу, алкоголь.

Травы, которые помогают при полиартрите: земляника (все растение с корнем), чабрец, полевой хвощ, морковная ботва, брусничный лист. И еще несколько советов, рецептов.

- Сушеную арбузную корку измельчить в кофемолке. Залить стаканом теплой воды 1 ст. л. порошка, настоять и пить 3 раза в день до еды в течение недели. Перерыв – неделя, затем опять неделю пить настой.
- Принимать настойку сабельника по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – месяц, затем на 10 дней перерыв, и снова месяц лечения.
- Настойка софоры удаляет органические соли со стенок сосудов. Принимать по 40 капель настойки на 1 ст. л. воды 3 раза в день перед едой. Курс – месяц, перерыв – тоже месяц, затем еще месяц лечения.
- Летом привязывать к ногам листья лопуха (внутренней стороной к телу) на всю ночь.
- Париться в бане, легко втирая в ноги мед с солью.
- Очень хорошо помогает сухое тепло: на всю ночь обложить ноги пластмассовыми бутылками с горячей водой. Или прогреть феном для сушки волос и обвязать шерстяными шарфиками на всю ночь.

А главное – прочь уныние! Если мы будем улыбаться весне, солнцу, людям, то жизнь улыбнется нам! Мне это всегда помогает.

Светлана Владимировна Лебедева, г. Снежногорск, тел. 8-963-358-18-71. Адрес в редакции.

КАК ЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ И АСТМУ

Если у женщина не может забеременеть, виноватым может быть и мужчина. Но все же, в основном, это женские проблемы. Если вы прожили в супружестве 3 года и беременность не наступила, значит, есть повод для беспокойства.

Бабушка всегда так говорила: «Первое – полечи простуду. Второе – полечи инфекцию. А уж если все нормально, лечи порчу». Часто от зависти или от злобы люди наводят порчу на бесплодие. Надо пойти в церковь, поставить за здравие своих врагов свечи и помолиться Пресвятой Богородице. На выходе раздать мелочь всем просящим подаяние и начинать лечение.

- Отварить 1 ст. л. коры ивы (отдельно) в 0,5 л воды. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. семян шалфея, настоять 2 часа. Соединить холодный отвар с настоем, взболтать хорошо и пить после месячных 2 недели 3 раза в день после еды по 1 ст. л. На следующий месяц (тоже после месячных) повторить лечение.
- Взять по 1 ч. л. цветков лаванды, ромашки и календулы, залить 0,5 л виноградного красного вина, нагретого на водяной бане. Настоять 3 дня, процедить и принимать 4 раза в день за 30 минут до еды и перед сном по 1 ст. л.

Теперь расскажу, как лечить астму. Весной, как зацветала рожь, бабушка срезала верхушки колосков, мелко резала, добавляла измельченный старый столетник (или алоэ, как его еще называют). Мед нагревала на водяной бане, чтобы стал жидким, и заливала все им. Потом добавляла вино, все перемешивала, ставила в темное место на 3 дня, а после – в холодное еще на 3 дня. Вот эту смесь и надо принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, запивая тремя глотками теплой воды. Принимать 3 месяца. Когда состав закончится, сделать новый, но перерыва не должно быть. Всего вам понадобится 2 стакана мелко нарезанной или перемолотой в мясорубке ржи, по 100 г алоэ и меда, 200 мл красного виноградного вина. Так хочется помочь всем! Как много боли людской, как много болезней, и как же дороги сейчас лекарства! Наши природные лекарства не хуже дорогих, они выручают в трудную минуту – помогают, лечат. Но любое лекарство надо принимать с верой и молитвой. Будьте все здоровы!

Адрес: Коваленко Людмиле, 397944, Воронежская обл., Лискинский р-н, ст. Хворостань, ул. Мира, д. 20. Тел. 8-952-547-88-91

4 РЕЦЕПТА ПРОТИВ МИОМЫ

Решила поделиться с вами четырьмя рецептами лечения миомы. Буду рада, если кому-то они подойдут.

1. Заваривать на ночь 1 ст. л. календулы (ноготков лекарственных) в стакане кипятка. Закрыть крышкой, а утром выпить настой. Я пила месяц. Принимать календулу желательно за 30 минут до завтрака. Если за месяц лечения болезнь не пройдет, то после двухнедельного перерыва прием настоя повторить. Покажется горьковато – заваривайте 1 дес. л. на стакан кипятка.
2. Смешать сок из корня лопуха, мед, облепиховое и зверобойное масло (всего поровну) и ставить на ночь тампоны с этой смесью. Такой

состав поможет также при пародонтозе, если им полоскать рот 3 раза в день после еды или накладывать на десны пропитанные снадобьем марлевые жгутики (держать 15 мин.).

3. Взять стакан (250 г) кедровых орехов со скорлупой (не дробить). Залить 0,5 л водки или самогона. Настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды, не заедая и не запивая. Лечение это длительное. Кому-то поможет после 2–3 бутылок, а кто-то будет пить и больше. Еще такая настойка помогает от кисты на яичниках.

4. Репчатый лук натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Наложить эту кашицу на марлечку, сложенную вдвое. Сделать тампон с «хвостиком» (ниткой). Вечером (на ночь) после гигиенических процедур вставить тампон внутрь. Лечиться так 2 недели. Сама я не смогла воспользоваться этим рецептом, потому что сильно жгло.

Миома может и сама рассосаться. Так бывает, когда начинается климакс и прекращаются месячные.

Адрес в редакции.
Валентина Васильевна Андреева, г. Ульяновск

СИНЕГОЛОВНИК СПАС ОТ ЭПИЛЕПСИИ

У меня есть хороший рецепт от эпилепсии, проверенный на близких. Когда-то нам с сестрой его дала бабушка, которой сейчас уже нет.

Надо пить траву синеголовник, но не саму траву, а ее синие шишечки. Взять щепотку и залить стаканом кипятка. Настоять полчаса, процедить и принять хоть до еды, хоть после. Пить захотелось – так и пейте эту траву. Лечение долгое – год.

Моему зятю, мужу сестры, сейчас 58 лет, а в 25 с ним случилась эта беда. И вот с тех пор, как полечился синеголовником, больше приступов у него не было.

Адрес: Орловой Нине Ивановне, 413124, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Маршала Василевского, д. 29, кв. 1

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

Отвечаю на многочисленные просьбы читателей нашей газеты-лечебницы. Расскажу о лечении некоторых заболеваний проверенными народными средствами.

- **Ангина.** Подержите под языком до полного растворения 0,3 г мумие, затем съешьте 1 ч. л. меда. Повторяйте 1 раз в день до выздоровления.
- **Головная боль.** Съешьте 12 орешков миндаля.
- Повяжите на лоб платок, в который завернут раздавленный зубчик чеснока. Держите эту повязку 7–8 мин.
- **Пародонтоз.** Если регулярно медленно и тщательно жевать кислую капусту, то слабые десны укрепятся.
- **Гипертония.** При гипертоническом кризе полезно обложить икры мелко натертой редькой. В результате произойдет отток крови от головы к ногам в течение 10 минут. Считается, что это самое лучшее средство скорой помощи, которое можно использовать до приезда врача.
- **Бронхит.** Кисло-сладкое яблоко нарежьте на мелкие кусочки, положите в заварочный чайник, залейте кипятком, накройте чайник полотенцем и оставьте настаиваться на 30 минут. Добавьте при желании сахар по вкусу и пейте по чашке напитка (в горячем или теплом виде) несколько раз в день. Это облегчит отделение мокроты при бронхите.
- **Болезни печени.** Купите неочищенный овес, чтобы приготовить из него желчегонное средство. Прокипятите 15 минут 2 ст. л. овса в 1 л воды, влейте 2 ст. л. молока и подержите на огне еще 2–3 минуты, а затем добавьте 2 ст. л. меда. Размешайте и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 2 недели. И, конечно, помните о диете. Исключите все острое, жареное и жирное, ешьте только свежеприготовленные продукты.

Адрес: Степановичу Виктору Алексеевичу, 404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 38

УКРОЩЕНИЕ ПАНКРЕАТИТА

Предлагаю вниманию читателей проверенные опытом и временем рецепты по лечению панкреатита. От правильной работы поджелудочной железы зависит переваривание пищи в кишечнике, а также углеводный обмен. Замечу: хронический панкреатит и ферментативная недостаточность присутствует у многих. Если вовремя не помочь поджелудочной железе, то в зрелом возрасте неизбежны проблемы с пищеварением и диабет.

Основные растения, которые эффективны при этом сложном заболевании, – бессмертник песчаный и полынь горькая. Если говорить о бессмертнике, то он великолепно снимает воспаление поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, активизирует секреторную способность поджелудочной железы.

Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченных цветков бессмертника или 2 ст. л. неизмельченных цветков заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают до кипения, кипятят при частом помешивании в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

Не только бессмертник, но и полынь – растение во многих отношениях замечательное! Как-то одной нашей знакомой подруга из Франции прислала семена комнатного растения, красочно описав его чудесные свойства и изысканную красоту. Та с трепетом взращивала загадочное, многообещающее нечто, которое в конечном результате оказалось кустом горькой полыни. Почему французы так неравнодушны к сорной траве? Да потому что она обладает необыкновенной целебной силой. Да и наши предки считали полынь культовым растением, способным очистить и духовный мир человека, и физический.

Обычно 1 ст. л. травы полыни заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения, выдерживают на огне 3–4 минуты, снимают с огня и настаивают в течение 45 минут. Процеживают и принимают по 1–2 ст. л. за 15 минут до еды.

Замечу: при редких обострениях панкреатита фитотерапию можно проводить 2 раза в год в течение 1,5-2 месяцев, а при наличии постоянной боли – чаще.

Улипетова Е., г. Осташков

НАЖМИ НА ТОРМОЗА!

Нынешнюю жизнь частенько называют «временем стрессов и страстей». Неудивительно: без волнений сегодня не обходится ни один день. Даже если вас не огорчат родственники или коллеги по работе, то, включив телевизор, вы сможете получить «недостающую дозу» неприятных впечатлений – катастрофы и прочие ЧП случаются сегодня практически ежедневно. Если у вас крепкие нервы и вы оптимист по натуре, то справиться с атакой внешних раздражителей будет не так уж сложно. Хотя порой и самые стойкие не выдерживают!

Защитить обнажившиеся нервы помогут травы. Валериана в особой рекламе не нуждается. Но есть и другие травы-успокоители – мелисса, мята, душица, иван-чай, пион, пастернак. Более подробно расскажу о майоране.

Название «майоран» в переводе с арабского значит «несравненный». Издавна майоран был известен как лекарственное растение и пряность. Наши предки считали, что майоран имеет свойства афродизиака. Поэтому с майораном готовились любовные напитки.

Важно и то, что майоран дает не только тонизирующий, но и успокоительный эффект. Поэтому отвар с этой травой полезно пить при нервных срывах.

Для приготовления отвара 1 ст. л. травы майорана садового залить 2 стаканами воды и нагревать на водяной бане 5–10 минут. Готовый отвар настаивать 1–2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

И еще один важный момент: майоран можно выращивать в квартире. Он неприхотлив, особого ухода не требует, зато ваша квартира наполнится приятным ароматом. Спокойствия вам и процветания!

Иванчукова Е., г. Белозерск

ЗНАКОМЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Все мои знакомые, как правило, используют пустырник как сердечное средство. Но у этой травки довольно-таки большой спектр лечебного воздействия. Пустырник обладает общеукрепляющим, успокаивающим, легким мочегонным и противовоспалительным свойствами. Моей свекрови пустырник помог справиться с колитом, т.е. воспалением толстого кишечника. Данное заболевание у Инны Ивановны было уже в хронической форме и доставляло массу неудобств – сопровождалось попеременно то расстройством, то запорами.

Взять 2 ст. л. сухой травы пустырника, залить 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут, процедить и выпить это количество настоя в течение суток небольшими дозами. Принимать настой следует до еды. Продолжительность лечения – 3 недели.

Пустырник – чудо природы. Он нормализует пищеварение, гонит газы при их скоплении в кишечнике, снимает болевые ощущения. Усилить настой пустырника могут листья крапивы и травы мяты перечной.

Взять поровну траву пустырника, лист крапивы и мяту перечную. Затем 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять минут 40, процедить и принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Настой можно хранить в холодильнике 2 дня. Этот настой нормализует работу кишечника, избавляет от застоя и дискомфорта.

Название этого растения связано с местами его обитания: пустырник растет преимущественно на пустырях, у заборов, в замусоренных местах, канавах, у дорог. А у нас на дачном участке для пустырника отведено специальное место – вдоль изгороди. Теперь в нашем доме всегда есть запас экологически чистого и полезного сырья!

Девина Ж., г. Ярославль

ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

У меня сахарный диабет. Врачи сказали, что это все из-за лишнего веса. Еще у меня давление повышенное. Узнав о болезни, решил не сдаваться и начать с борьбы против ожирения. Но весь мой план по похудению сорвал один случай. У меня начали сильно болеть суставы. Выяснилось, что это ревматизм из-за нарушения кровообращения. Пошел я к другу поделиться бедой. Виктор – мой друг – узнав новость, сказал, есть натуральные скипидарные ванны, которые буквально от всего помогают. Я доверяю своему другу, но тогда не поверил. Встать на ноги, просто принимая ванну, мне казалось сказкой. Но по пути домой все же зачем-то зашел в аптеку и купил 2 зеленые коробки скипидарных ванн. Стал принимать. Действительно, ноги быстро восстановились! Так еще и вес уходить стал! Удивился я и пошел к врачу на обследование. Доктор подтвердил, что сахар и давление пришли в норму! Оказывается, чуда никакого нет, просто ванны эффективны тем, что очищают организм от токсинов и нормализуют кровообращение, что оздоравливает весь организм в целом! Я очень благодарен своему другу за совет! Вот так, принимая натуральные скипидарные ванны, я исцелился!

Илья Андреевич,
г. Нижний Новгород

ДЛЯ ЛЮБИМОЙ БАБУШКИ!

Некоторое время назад на меня посыпались беды. Сначала родители погибли в автокатастрофе. И я осталась жить с бабушкой. Потом вновь в семье произошло горе. Бабушка слегла. Она долгое время страдала высоким давлением, частыми головными болями. Постепенно передвигаться бабушке было все труднее. Суставы все болели. Поначалу с палочкой ходила, потом уже я ее под руку вела, а дальше вовсе ноги отказали, и она не вставала с постели. Бабушка, которая вырастила меня, воспитала, помогла поступить в университет, угасала. Врачи только руками разводили, что бабушка стара, остается только смириться, жить еще будет, но ходить вряд ли. Однажды к нам приехала родственница, когда до нее дошли слухи, что бабушка больна. Ольга Николаевна тут же принялась рассказывать про чудо-средство – натуральные скипидарные ванны. Она своего мужа ими поставила на ноги. Я отмахнулась, что за ванны, да где их найти, но Ольга Николаевна с собой привезла коробки с этим средством. А так купить их можно в аптеке. В тот же вечер бабушка приняла скипидарную ванну. И ей полегчало. После всего курса произошло настоящее чудо! Бабушка смогла ходить! Я не верила своим глазам! И давление пришло в норму, и головные боли больше не беспокоили. Вы знаете, жизнь наладилась. Потому что счастье в здоровье любимых людей!

Марина Сергеева, г. Пестово

ДОЛОЙ ВЕС И БОЛЕЗНИ!

Мне 33 года. Раньше я всегда отличалась стройной фигурой и красивым телом. Но как-то сама не заметила, что после 30 стала поправляться. И вот от былой привлекательности не осталось и следа. Я стала толстушкой, а вместе с тем появилась куча болезней: давление повышенное и варикозное расширение вен. Ноги болели и выглядели ужасно! Сердце постоянно схватывает, что не могу ни пошевелиться, ни вздохнуть. Конечно, все эти болячки из-за лишнего веса. Худеть пыталась разными способами: голодание, спорт, таблетки для похудения. Но спортом из-за варикоза бросила заниматься. Из-за голодания начались проблемы с желудком, а таблетки только усугубили мое состояние, вся отекла и прибавила еще 7 кг. Уже отчаявшись, меня спасла подруга. Я ее не видела года четыре, а тут приезжает ко мне в город погостить. Увидела меня и ахнула. Ноги все в синих венах, распухшие, не ходила, а хромала. Из-за давления постоянно голова болела, сердечные приступы случались. А подруга сама, наоборот, расцвела, выглядит лет на 25. Она мне и говорит, что есть такое средство, как натуральные скипидарные ванны. Они лечат от разных болезней и сжигают жир! Я не поверила, но попробовать решила. Эффект был уже после первого применения ванн! Боль в ногах утихла. А после всего курса я стала худеть, варикоз исчез, кожа стала бархатной, фигура подтянутой, давление в норме! Кто бы мог подумать, что так просто вернуть красоту и здоровье! Всем советую натуральные скипидарные ванны принимать.

Дарья Лескова, г. Тамбов

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАПОРОМ

Хочу поделиться неоднократно проверенными мною способами лечения такой деликатной проблемы, как запор. Кстати сказать, весной и летом эта проблема решается сама собой, ведь с наступлением дачного сезона больше двигаешься, в пище больше зелени и овощей. А вот зимой этому неприятному недомоганию приходится уделять ежедневное внимание, так как к запорам я склонна, а зимний сидячий образ жизни их еще больше провоцирует. Аптечные слабительные средства я не применяю, клизмы тоже.

• Прежде всего, чтобы нормализовался стул, я по утрам еще в постели делаю массаж живота – 42 круга по часовой стрелке и 42 круга против. Такой массаж полезен и при лечении колита.
• Встав с постели, в первую очередь медленно, по глоточку выпиваю стакан прохладной воды, добавив в нее чайную ложечку святой крещенской воды. Пить воду по утрам надо регулярно: если 1 день пьешь, а 2 дня пропускаешь, пользы не будет.
• Далее, в промежутках между завтраком и обедом пью воду через каждые 30 минут по 1 ст. л., так же и после обеда.

Хлопотно, слов нет, но, вспомнив, сколько страданий причиняет запор, надо постараться. Зимой делать нечего, можно и уделить побольше внимания своему драгоценному здоровью. Стараюсь ежедневно употреблять в пищу в любом виде овощи. Слабительным эффектом обладают свекла, капуста, ревень, репа, тыква. Стараюсь избегать жареного мяса, риса, яиц, сваренных вкрутую, – они закрепляют.

Если из-за лени или по какой другой причине не пью по утрам воды, то для стимуляции опорожнения кишечника делаю натощак глоток подсоленного нерафинированного масла. Еще мне помогают рассол квашеной капусты и соленых огурцов, а также яблочная вода – для нее завариваю сушеную яблочную кожуру, и сливовый компот, заготовленный с лета.

Одна моя хорошая знакомая, дай Бог ей здоровья, подарила мне тибетский молочный гриб. Теперь ежедневно пользуюсь кефиром собственного приготовления, это тоже полезно при запорах. Пью кефир в течение дня. Делаю с ним окрошку, добавляя в нее нарезанную тонкой соломкой вареную свеклу, огурец, зеленый лук, яйцо. Можно добавить отруби, посыпать зеленью.

• Еще готовлю кефирный суп. Заливаю 2 пряные гвоздички половиной стакана кипятка, настаиваю 20 минут. Соединяю 200 г творога с 4 ст. л. тертой тыквы, нарезанными яблоками, добавляю 2 ст. л. меда, 3 стакана кефира, настой гвоздики, хорошо перемешиваю.
• Вечером съедаю послабляющий салат. Для него с утра заливаю водой 2 ломтика лимона, 4 штуки кураги, 7 штук чернослива. Вода должна полностью покрывать фрукты. Вечером это будет последняя еда, после нее не употребляю перед сном никакую другую пищу.
• Помогает при запорах смесь меда с соком алоэ 1:1 по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Советую также пить воду, в которой варился овес.
• Всем известное средство от запоров – касторовое масло. Смешать 1 ч. л. касторового масла с 1 стаканом молока и выпить за один раз.
• 1 ст. л. касторки перемешать с яичным желтком и 1 ст. л. меда, развести в 3–4 стаканах воды. Применять по 1 ст. л. каждые 2 часа.

При запорах помогают также настои одуванчика (корни и трава), корней пырея, душицы (мужчинам не рекомендуется), корней лопуха, семян подорожника, ягод красной рябины.

Буду рада, если кому-то помогут проверенные мной советы.

Адрес: Шмыриной Римме Максимовне, 612600, Кировская область, г. Котельнич, ул. Прудная, д. 39, кв. 58

ПОМОГИТЕ СВОИМ СУСТАВАМ

Многие люди страдают артритом, артрозом, остеохондрозом и т.д. Прежде чем приступить к лечению, заведите себе дневник и фиксируйте все обстоятельства, при которых боли усиливаются или уменьшаются. Тогда вы сможете вывести для себя необходимую формулу облегчения боли.

Во-первых, суставы очень не любят перемены климата, сильной жары и холода. Насчет холода могу добавить еще и то, что суставы реагируют даже на охлаждение других органов. Мы не можем по своему велению и хотению настраивать погоду, как радиоприемник, поэтому прогноз погоды надо узнавать заранее и учитывать его при выборе одежды, в которой вы идете на работу. Более того, когда услышите неблагоприятный для себя прогноз погоды, заранее позаботьтесь об отварах и настоях, которые вам помогут снять боль. Надо помнить, что при боли происходит спазм мышц, а значит, кровь лишь с большим трудом может проникнуть в и так уже больной орган, что еще сильнее усугубляет течение болезни. Поэтому постарайтесь сделать все, чтобы как можно успешнее предотвратить появление боли.

Во-вторых, надо соблюдать диету. Каждый лишний килограмм очень сильно сказывается на наших суставах, ложась на них просто непомерным грузом. А полезны для суставов рыба и капуста.

В-третьих, чтобы суставы не застаивались и кровь как можно лучше циркулировала в них, вымывая все лишнее, надо постоянно двигаться. В этом плане самое лучшее – это танцы. Можно убить двух зайцев: с одной стороны, вы постоянно в движении, с другой – нет перегрузок, которые не менее опасны для суставов, чем неподвижность. Танцуйте дома под музыку. Чтобы достичь еще большего эффекта, можно переделать старый велосипед под тренажер, прикрепив его к полу.

• Зимой советую пить отвар из листьев брусники. 2 ч. л. листьев залить стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, процедить и выпить эту порцию в течение дня глоточками.
• Еще хорошо помогает снимать боль компресс. Взять по 2 ст. л. высушенных и истолченных в порошок донника, хмеля и зверобоя, залить стаканом кипятка, дать настояться 15–30 минут и наложить как компресс. Его можно держать хоть целый день, но делать дважды в день.

• Облегчить и успокоить ноющие суставы помогут ванны с отварами лекарственных растений. Например, смешать по 100 г коры сосны, березы и дуба, залить тремя литрами холодной воды, настоять 30 минут, поставить на огонь, довести до кипения и варить 1 час, процедить и вылить в ванну. Ванные процедуры не должны длиться более 10 минут. Курс – 12 ванн.
• Если в ванну будете еще добавлять морскую соль, то ваши суставы станут намного реже напоминать о себе.

Если делать регулярно компрессы из лопуха и мать-и-мачехи, о боли забудете надолго.

При сильной усталости, если будет ломить суставы, наложите на сустав кашицу из репы, редьки, черешни, свеклы и петрушки. Лучше всего делать это на ночь. И не забывайте про почки березы, цветы черной бузины, плоды вишни, донник.

Нестеренко Вячеславу Валентиновичу, Нижегородская обл. (Адрес в редакции.)

ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ

Работая психологом-диетологом, я помогаю людям, страдающим нарушениями обмена веществ и имеющим лишний вес, похудеть, обрести стройность и восстановить потерянное за годы здоровье. Научно доказано, что в 94% случаях проблема ожирения носит психологический характер. Есть полные люди, которые едят ничуть не больше, чем худенькие. Дело тут в неправильном отношении к пище, точнее, в том, что люди используют пищу в непищевых целях. Сама я тоже когда-то имела значительный лишний вес, годами носила такую ношу, но, получив необходимое образование и опыт, справилась с этой проблемой и начала работать в этом направлении.

Надеюсь, что мои рекомендации помогут многим, а если нужно будет что-то разъяснить, помочь советом, то с удовольствием сделаю это в письме. Предлагаю диету, которая специально разработана для эффективного, стабильного и одновременно бесстрессового снижения веса.

4x400. Формула стройности. Так называется диета. Сколько бы новых диет ни появлялось на свет, профессиональное мнение диетологов непоколебимо: нет лучшего способа похудеть, чем контролировать калорийность питания хотя бы некоторое время. К счастью, утомительную математику сегодня можно заменить простой формулой 4x400, что означает: хотите быть стройной – съедайте в день любые 4 блюда энергетической ценностью по 400 калорий. 4 приема пищи в день являются самыми комфортными, потому что сохраняется традиционный питательный обед и, конечно же, ужин в кругу семьи или друзей. Следование законам диетической математики позволяет добиться ощутимого снижения веса за счет сбалансированного поступления калорий. Это не вызывает приступов голода, но дает правильный ход обмену веществ всего организма. Ниже приведу примерное меню в соответствии с указанной мною калорийностью.

Завтрак
Малиновые мюсли (409 ккал). Смешайтв 1/2 чашки мюсли с шоколадной крошкой и 1 чашкой малины. Вариант: блинчики с медом (425 ккал).
Обед/ужин
Ризотто с овощами (384 ккал). Обжарьте 1 нарезанную луковицу до прозрачности на 1 ст. ложке сливочного масла с таким же количеством оливкового. Добавьте 1,5 стакана риса и 1,5 стакана куриного бульона, немного соли и готовьте на среднем огне, постоянно помешивая. Влейте еще 1 стакан бульона, положите 300 г замороженного зеленого горошка и, помешивая, доведите до готовности. За пару минут до снятия с огня приправьте блюдо лимонным соком и тертым сыром пармезан со специями.

Все это божественно вкусно и полезно, поверьте мне.

Можно есть и пиццу, и шоколад, и другое, но только в пределах определенной калорийности. Голодать и изнурять себя диетами запрещено!!! Это абсолютно бесполезно и не эффективно. С помощью диет вес поначалу снижается, но на самом деле это только видимость – организм уже испытал страх и стресс от голодовок. И все, что вы потеряли такими усилиями и ценой своего здоровья, вернется сторицей.

Элементы диетического меню
• Овощи – 4 порции в день. Одна порция равна чашке сока или 2 чашкам овощного салата.
• Фрукты – 3 порции в день.
• Злаки – 1 порция в день.
• Кисломолочные продукты – 3 порции в день.
• Мясо – 1 порция в день. Варианты: 2 яйца, 1 чашка фасоли, 15 г орехов.

Советы для тех, кто хочет похудеть
1. Никогда не ходите в магазины за продуктами на голодный желудок.
2. Захватите на работу яблоко или морковку – в минуту острого желания что-то пожевать это вам пригодится.
3. Снизить аппетит, а заодно и освежить дыхание помогут 3–4 веточки свежей петрушки.

Очень рекомендую в любое время, даже перед сном, самодельные мюсли. Готовят их так:

к овсяным хлопьям добавьте немного изюма без косточек, нарезанную курагу, чернослив, банан, залейте молоком или ряженкой (не жирной). Ешьте по 1 порции.

В наше нелегкое время все меньше становится людей, стремящихся както помочь друг другу, даже просто пообщаться, вести переписку, и это очень печально.

Желаю счастья, любви и здоровья всем читателям моей любимой газеты!

Адрес: Марковой Е.А., 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о № 29, д/в

цитата

Достоинства человека есть драгоценные камни, которые красивее играют в оправе скромности.
А. Вовенарг

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Как лечить узловатую эритему



Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Мне 63 года, у меня узловатая эритема ног. Врачи лечат только гормоном. Посоветуйте, чем и как еще можно лечиться. Что это за болезнь?

Адрес: Дизер Людмиле Николаевне, 460018, г. Оренбург, 1-й Совхозный проезд, д. 11

Уважаемая Людмила Николаевна, происхождение вашей болезни пока точно не известно, но чаще всего она возникает на фоне стресса и хронической усталости. Часто это ответ организма на некоторые медикаменты, инфекции. Основное значение все-таки придается хронической инфекции (стрептококки, стафилококки, туберкулезная палочка, дрожжевые и другие грибы), очаг которой может быть в любом органе. Есть и другие причины этого заболевания, в том числе психосоматические. То есть тело упорно сопротивляется какой-то ситуации. Подумайте, например, о своей работе, поведении в личной жизни. От чего вы пытаетесь отгородиться, и почему сосуды поражаются вашими собственными иммунными телами? Ведь это агрессия против себя. Всевозможные страхи, недоверие порождают болезнь. А стоит ли реагировать на жизненные ситуации таким сопротивлением? Может быть, чем болеть, иногда лучше отстраниться и уйти в молитву, успокоить свой ум?

Первое, что надо сделать, – постараться думать о хорошем, а не прокручивать в голове разрушительные мысли.

Второе – начать очищение печени, чтобы хорошо работал этот важный для организма фильтр. Кроме того, очищать кишечник и рационально питаться. Давайте вспомним о профилактическом голодании 1 раз в неделю. В течение этого дня хорошо пить «живую» воду. Но могут быть головные боли, повышенное артериальное давление. Поэтому легче соблюдать посты или хотя бы 3 дня в неделю переходить на растительные салаты-«метелки». Натрите на мелкой терке морковь, свеклу, репу, брюкву или редьку, сбрызните «живой» водой, заправьте соком клюквы, лимона, хреном или горчицей.

Во время обострений лучше лечиться в больнице. Узловатая эритема проявляется на ногах, но болеет-то весь организм. И в этот период нужны антигистаминные (противоаллергические) лекарства, витамины (аскорутин), препараты кальция, анальгетики.

Местно советую применять мази: дегтярные, кортикостероидные, бутадионовую или 10-процентный раствор ихтиола.

Для профилактики обострений надо вылечить все зубы, восстановить микрофлору в носоглотке, избегать переохлаждения. В случае тонзиллита постоянно промывать миндалины. Противопоказаны длительные нагрузки на ноги, ушибы ног, высокие каблуки.

Теперь – народные средства. Добавляйте в салаты пряные травы: тимьян, фенхель, анис, тмин, базилик, укроп, розмарин, орегано (летом – по возможности свежие). В вашем рационе не менее 2 раз в неделю должны быть зеленые бобы, фасоль.

Желчегонные травы советую пить в течение месяца, чередуя их по порядку. В вашем случае это березовые и брусничные листья, мята, мелисса, тысячелистник, бессмертник. Кладите по 1 ст. л. травы на 0,5 л кипятка. Пейте настой горячим по 1/3 стакана за 15 минут до еды и через 15 минут после. Хорошо заваривать и ягоды: шиповник, боярышник, черную бузину, красную рябину. Готовить настой так же, и лучше в термосе с вечера. Пейте его по 1 стакану после еды утром и вечером. Это ценные витамины и микроэлементы, а еще хорошие желчегонные.

Помогут и ядовитые растения в микродозах (строго соблюдайте дозировку!). Например, настойка омелы белой: 10 г сухой травы на 0,5 л водки, пить по 30-40 капель 1 раз в день, вечером, за 40 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц пить, потом на месяц сделать перерыв. И так – пока не кончится настойка (0,5 л). Настойку из красной бузины готовят так же, выдерживают 40 дней, каждый день встряхивая. Принимают 1 раз в день, на ночь. Если вес 50-70 кг – пить по 20-30 капель, больше 70 кг – 30 капель. При этом надо съесть корочку хлеба с чесночком и растительным маслом. Курс лечения такой же. Эти настойки укрепляют иммунитет и еще выводят вещества, которые и поражают сосуды.

Чем полезен пчелиный подмор?

Пожалуйста, дайте консультацию и рецепты лечения подмором пчел!

Адрес: Барановой Галине Николаевне, 652470, Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, ул. Солнечная, 3-1

Об этом удивительном целебном средстве знают очень немногие. Часто его считают особым знахарским снадобьем и верят в его пользу не больше, чем в порошки из сушеных лягушек и настои из лапок летучих мышей. А зря. Недавно ученые доказали, что в хитиновом покрове пчел есть ценные лечебные вещества. Так что же такое пчелиный подмор?

Как ни грустно, подмор – это тела погибших пчел, которые даже после своей смерти могут принести пользу человеку. В их хитиновом покрове обнаружены такие вещества, как гепарин и гепароиды. Они способны подавлять воспалительные процессы, стабилизировать кровяное давление, улучшать состояние сосудов. Апитерапевты (специалисты по лечению пчелопродуктами) с XIX века считают пчелиный подмор мощным лекарственным средством.

Итак, подмор – это просто погибшие пчелы. На пасеке они встречаются круглый год, но больше всего их весной, во время «ревизии» пчелиных семей. Именно в это время подмор удобнее всего заготовить впрок. Только имейте в виду, что использовать можно не весь подмор, а лишь тот,

который хорошо сохранился. То есть свежий, абсолютно сухой, без плесени и запаха. Если во время зимовки подмор с остальным мусором исправно выгребали из ульев, то к весне и остается чистое сырье, отвечающее необходимым требованиям.

Одним из действующих веществ пчелиного подмора является хитозан. Он способствует снижению уровня вредного холестерина в крови, предотвращает атеросклероз, очищает кишечник, нормализуя его работу. Благодаря подмору в кровь попадает меньше токсинов, что оберегает нас от многих болезней. Действует он и как профилактическое средство при риске развития диабета.

Хитозан помогает при ожогах, ранах, причем после заживления не остается рубцов. При нанесении на рану он обладает кровоостанавливающим и обезболивающим эффектом. Есть мнение, что хитозан способен связывать и выводить радионуклиды и соли тяжелых металлов.

Для приготовления целебной настойки просушенный при температуре 40-50° подмор надо перемолоть в кофемолке, залить 1 ст. л. порошка стаканом 40-процентного спирта и выдержать в течение 3 недель в плотно закрытой посуде из темного стекла. В течение первой недели настойку взбалтывать ежедневно, в последующие дни – через 2-3 дня. Хранить в темном месте под плотной пробкой. Рекомендуется ежедневно принимать столько капель, сколько вам лет. Это количество разделить на 2 приема. Пить настойку после еды с небольшим количеством воды в течение месяца. Каждые полгода курс очищения настойкой повторять. Она помогает избавиться от лямблий, стабилизировать давление, улучшить состояние сердца, сосудов и даже замедлить старение. Практика показывает, что благодаря подмору люди становятся активнее, болезни отступают.

При различных сексуальных нарушениях и аденоме предстательной железы рекомендуется от 10 до 25 капель настойки в день (желательно после еды) в течение 3 месяцев.

Можно приготовить лекарство из подмора и на воде: 2 ст. л. сырья залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и томить под крышкой на слабом огне 2 часа. Принимать по 1 ст. л. натощак 1 раз в день в течение 3-4 месяцев. Для улучшения вкуса можно добавить мед. Готовое снадобье можно хранить в холодильнике в течение 2 недель, но лучше – не более 3 дней. Я разливаю настой в формочки, замораживаю и постепенно употребляю.

Главное свойство пчелиного подмора – способность повышать иммунитет, а при хорошем иммунитете организм с любой болезнью справляется лучше.

Основные показания для применения: аденома предстательной железы, хронические заболевания легких, печени, желудочно-кишечного тракта.

Подмор можно использовать и наружно. Его заливают горячей водой, распаривают и накладывают на очаг воспаления при мастите, панариции, облитерирующем эндартериите, варикозном расширении вен, тромбозе (вне стадии обострения).

Как обезболивающее используют линимент подмора: 1 ст. л. сырья в 200 мл подсолнечного или оливкового масла кипятят на водяной бане 20-30 минут. Линимент втирают в больные места.

Жареные тела пчел применяют, например, для лечения близорукости: 1 ч. л. молотого свежего подмора с 50 г масла надо перемешивать в течение 5-7 минут на сковородке. Полученную смесь принимать по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день в течение 1-2 месяцев. Лечебный курс повторяется каждые 3 месяца.

Женское здоровье в наших руках

Перелистала всю подшивку «Лечебных писем», но ответа на свой вопрос не нашла. Как лечить лейкоплакию шейки матки, кольпит, дистрофические изменения эпителия? Это диагноз моей дочери, ей всего 30 лет. Лечилась, ей делали прижигания, но результата нет.

Адрес: Корсаковой О.О., 350000, г. Краснодар, ул. Ставропольская, д. 159, кв. 19

Огорчения, разочарования в жизни женщины, обиды на мужчин приводят к гинекологическим заболеваниям. Об этом мы уже много раз рассказывали подробно. Сначала идут постоянные воспаления слизистой, а затем уже более глубокие поражения тканей в виде дистрофических изменений эпителия.

Лейкоплакия шейки матки относится к сложным заболеваниям, хоть и протекает порой бессимптомно. Часто это заболевание свидетельствует об иммунных изменениях, о нарушении функции яичников. Но может быть и результатом воздействия на шейку матки вируса простого герпеса или вируса папилломы человека. Возможны и химические, и травматические воздействия.

Лейкоплакия может развиваться из эрозии и представляет собой уплотнение на шейке матки в виде белого пятна. Различают два вида лейкоплакий: простая (тонкая, не возвышающаяся над поверхностью) и чешуйчатая (грубая). Лейкоплакия шейки матки занимает особое место в классификации женских болезней, так как остается открытым спорный вопрос о доброкачественности или злокачественности ее течения. Поэтому к лечению надо подойти очень серьезно. Во-первых, исключить стресс. В течение 10 дней перед сном вдыхать валерьяновые капли, затем использовать подушечки с сухими травами и корнями. Во-вторых, женщине надо повысить самооценку. Здесь помогут аутотренинг, наговоры Г. Сытина, книги Л. Хей, В. Синельникова.

Следующий этап – полечить хроническое воспаление слизистой плюс гормональная терапия, чтобы восстановить нормальный фон хотя бы на 1-2 года. Когда не будет воспалений, ваша дочь сможет заняться очищением печени, кишечника, сосудов. Надо устранить все застойные явления в малом тазу, напитать ткани «живой» водой и важными микроэлементами, восстановить pH (кислотно-щелочной баланс) в организме. А для этого необходимо рационально питаться «живыми» продуктами. Больше овощей, фруктов и зерновых, выращенных на здоровых, нейтральных и щелочных почвах! Чтобы улучшить подвижность элементов крови, рекомендую пить «живую» воду (подробности – в предыдущих публикациях). Тогда не будет склеротических изменений на слизистых.

Пусть ваша дочь займется физкультурой на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, ходьба). Советую обратиться и к гомеопату. Практика показывает, что правильный подбор гомеопатических средств – это и лечение, и хорошая профилактика. Посещение гинеколога – не реже двух раз в год.

Итак, наши главные принципы: хорошая самооценка, спокойствие, своевременное лечение и нормализация цикла. Никакой паники, все в наших руках!

КАМЕНЬ-УНИВЕРСАЛ

Вот уже несколько лет я пользуюсь кремниевой водой. Результаты отличные! Во-первых, наладилась работа желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, окрепли ногти. В-третьих, перестали выпадать волосы. Но самое удивительное то, что исчезла метеозависимость. А ведь раньше я чутко и болезненно реагировала на всякую перемену погоды, словно барометр.

Лечебный курс достаточно прост: надо ежедневно пить чудесную кремниевую воду – утром натощак и в течение дня без ограничений! Этой водой можно умываться, готовить на ней пищу.

Для меня было открытием то, что кремний можно использовать без воды.

1. При головной боли ударяют кремень о кремень и вдыхают получающийся при этом запах.
2. При ломоте и болях в суставах кремень нагревают сухим или мокрым способом и прикладывают к больному месту, делают им легкий массаж вокруг болезненной зоны.
3. При растяжении связок, деформирующем артрозе накладывают плоский камешек кремня на больное место и согревают его теплым воздухом из фена. Делать такое прогревание 1–2 минуты, курс 10–15 дней.

Кремень можно назвать камнем-универсалом. Он помогает при самых разных недугах. Мои приятели поделились своими достижениями: кто-то изжогу одолел, кто-то с болезненными месячными распрощался. Но главное – кремниевая вода помогает сохранять нормальное самочувствие, не прибегая к таблеткам. А теперь напомню рецепт приготовления кремниевой воды.

При использовании кремня первый раз камень надо хорошо промыть, выдержать 1–2 часа в водке или спирте (для дезинфекции, так как вы должны быть уверены в чистоте камня). Положить в стеклянную банку, налить в нее воды и поставить на 3 дня в светлое место, но без прямых солнечных лучей. После этого воду перелить в другую посуду и употреблять для любых водных процедур (как наружных, так и внутренних) без ограничения.

Желаю крепкого здоровья и весеннего настроения!

Зирко Ж., г. Тихвин

АЗБУКА МУДРОСТИ

Несколько лет назад мы отдыхали на Селигере. По соседству с нашим лагерем из пяти палаток всегда рыбачил один местный старичок. Удивительная личность! Человек немногословный, но знающий так много!

Дед Захар оказался спецом и в области траволечения. Моя жена исписала почти всю тетрадь рецептами от деда Захара. Особой популярностью в тех краях пользовалась трава коровяк. Ее иначе называют царским скипетром или медвежьим ухом. Только не путайте: есть медвежьи ушки – это толокнянка, а есть медвежьи уши – это коровяк.

Растение, как войлоком, покрыто густыми ворсинками. Так и хочется погладить, потрепать его мохнатые листья, очень напоминающие медвежьи уши. Но на медвежье ухо коровяк смахивает только на первом году жизни. А когда растение достигает 2,5 метра и все усыпано желтыми цветочками, то какое уж тут медвежье ухо! Царский скипетр – вот как величает народ растение в фазу цветения!

Местные жители, по словам деда Захара, активно используют коровяк для лечения. Вот и моя Люба набрала коровяка целых два мешка и привезла ценное сырье в город. И частенько прибегала к его помощи, когда простужалась.

Взять 1 ст. л. цветков коровяка, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Не лишним будет напоминание о том, что настой надо тщательно процедить через несколько слоев марли, чтобы не проскочили мельчайшие волоски, которые способны вызвать раздражение желудка.

Пролечившись коровяком всего лишь неделю, моя Любушка заметила, что у нее не только кашель исчез, но и прекратились скачки давления – ни разу не понадобились специальные лекарства. Так Люба открыла для себя удивительное свойство коровяка – способность понижать артериальное давление. И теперь моя супруга использует настой коровяка всякий раз, когда у нее давление начинает повышаться.

Но вернемся к деду Захару. Когда он простужался на рыбалке, то всегда спасался от сильного кашля настоем коровяка. А если от долгого стояния в воде и холодного ветра у него начинали болеть суставы или появлялись невралгические боли, то он натирался настойкой цветов на водке.

Приготовление настойки: 100 г сухих цветков заливают 0,5 л водки, настаивают 20 дней, процеживают. Применяют для растираний при радикулите, ревматизме, заболеваниях суставов, воспалении лицевого нерва.

Кстати, настойка семян хорошо снимает и зубную боль. Ее можно разводить водой – 20 мл настойки на 100 мл воды – и полоскать зубы.

Противопоказаний по применению коровяка нет, разве что у некоторых людей может наблюдаться запор – недаром это растение рекомендуют при расстройствах желудка.

Еличков Г., г. Апрелевка

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Для удаления песка из почек свекрови посоветовали воспользоваться золотой розгой. Действительно, растение оказывает хорошее мочегонное и противовоспалительное действие. Но, как выяснилось, золотая розга еще и отличное желчегонное средство. У свекрови под действием этой травки активизировался отток желчи из желчного пузыря. Это подтвердило УЗИ.

Холодный настой, приготовленный из 2 ч. л. измельченной травы в 1 стакане холодной кипяченой воды, после 12-часового настаивания принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс 10 дней.

Внутреннее применение золотой розги требует соблюдения точной дозировки! Перед лечением посоветуйтесь с врачом, сделайте УЗИ.

Юливанова Э., г. Тихвин

ИСПОВЕДЬ ДОЧЕРИ БЫВШЕГО АЛКОГОЛИКА

К сожалению, мы не часто получаем письма благодарности от наших клиентов, ведь проблема алкоголизма и наркомании стоит очень остро. Многие предпочитают молчать, чтобы вдруг не разрушилось то, к чему родственники шли долгими и мучительными шагами, а именно – к избавлению от алкоголизма и наркомании. Но те немногие письма, что приходят, наполнены искренним счастьем за своих близких. И мы не можем не радоваться вместе с ними. Вот одно из таких писем, которое пришло к нам:

«Мой папа выпивал на протяжении пяти лет. Работать – работал, но после работы считал это, как говорится, святым делом. Ну как же? Целый день за рулем, работа нервная и неблагодарная, вечером хотелось расслабиться...

Приезжал к дому, во дворе по вечерам собирается много мужиков и, как обычно, посиделки на лавке, кто пивка попьет, кто что покрепче. Вот и он нашел что-то «свое» в этой компании...

Он стал замкнутым, раздражительным. Неделя за неделей, год за годом... Так и повелось. После работы посиделки с друзьями, потом домой и спать... Утром все по новой – работа, друзья, кровать... С мамой отношения сходили на нет. Ругались. Мы пытались говорить с ним, но все без толку, все заканчивалось одним – хлопал дверью и уходил. Страшно вспомнить...»

«Как-то увидела в Интернете статью про Ваш метод, заинтересовало. Долго думали, все же решились приобрести. И не пожалели!

Сначала он не хотел ее смотреть, говорил, что не алкоголик и лечиться не собирается, да и не от чего лечиться. Потом все же согласился. Через несколько дней просмотра он начал меняться на глазах. Тяга к выпивке начала ослабевать. Ушла раздражительность, нормализовался сон, он даже улыбаться по утрам стал. Появилась энергия. Легче стал переносить рабочий день, да и на дорогах теперь не раздражается. После просмотра всего курса пить перестал вообще. Недавно у него был день рождения – юбилей! Мы отмечали в кафе. К выпивке даже не притронулся – не потому что нельзя, а потому, что не хотел!

Как это работает? Какая сила заставляет оторваться от рюмки? Без диких ломок, а, главное, без рецидивов прекратить употреблять наркотики?

Автор методик Тимур Мамуков объясняет, что данным ему от природы даром он активизирует внутреннюю биологическую энергию человека для борьбы с зависимостью. Не какая-то внешняя, чужеродная сила – сам организм изживает из себя пристрастие к алкоголю или наркотикам: за счет разбуженных во время видеосеансов и многократно усиленных внутренних резервов.

«Никто, пройдя 3-х недельный курс видеотерапии, не испытывает больше постоянной зависимости от алкоголя, – утверждает Тимур Мамуков. – До 85% людей, прошедших курс исцеления, бросают пить совсем, это подтверждают отзывы, полученные на основе клинических исследований от множества наркологических лечебниц страны . А это – огромная победа!»

Подготовила Виктория Соболькова

От редакции: заказать видеометодику Тимура Мамукова и получить консультацию можно по телефону:
8-804-333-45-64, (входящие звонки по России бесплатно, включая мобильные),
по тел. г. Москве: **(495) 362-24-33, 362-22-83, 362-26-58,**
по тел. в г. Санкт-Петербург: **(812) 454-79-03,** (входящий звонок бесплатный),
а также по электронной почте: **vera@mamukov.com**
Адрес: **111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4а, стр. 1.** Наш сайт в интернете: **www.mamukov.com**
По Москве доставка – бесплатная; по России – наложенным платежом почтой России

Серт. соотв-я №РОСС RU.04РЦ.С.0091 выдан 4 октября 2007 года. ООО «Медицинские системы 2000», 111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4А, стр. 1. ОГРН1035006457727.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

КИШЕЧНИК ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ КАК ЧАСЫ

Неправильное питание, хронические стрессы, вынужденный прием лекарств, плохая экология и, как следствие всего перечисленного, нарушение микрофлоры кишечника – вот основные причины, возникновения запоров.

Согласно статистике, в наши дни хроническими запорами страдают от 10 до 43% населения экономически развитых стран. Но статистика учитывает лишь тех людей, кто обратился к врачу, а сколько таких, кто пытается справиться с проблемой самостоятельно.

Что же такое запор? Это задержка опорожнения кишечника более чем на 48 часов. Чем же опасен этот недуг? Во-первых, если каловые массы задерживаются в кишечнике, происходит всасывание ядовитых веществ, образующихся при их распаде, начинается самоотравление организма. У человека, страдающего запором в течение длительного времени, может снижаться аппетит, появляются отрыжка воздухом, дурной вкус во рту. Нередко снижается трудоспособность, возникают головные боли, боли в мышцах тела, наблюдается общая нервозность, подавленное настроение, расстраивается сон.

При хронических запорах могут развиться заболевания, требующие специального лечения. К тому же увеличивается опасность возникновения рака толстой кишки.

Как избавиться от запора? Вот несколько советов:

- Питание должно быть регулярным, не менее 4-х раз в день;
- Соблюдайте диету: ограничьте сладкое и мучное; ежедневно употребляйте в пищу овощи и фрукты, нежирные кисломолочные продукты;
- Объем потребляемой жидкости должен быть не менее 1,5-2 литров в день;
- Рекомендуем ежедневные пешие прогулки по 1,5-2 часа, физические упражнения на брюшные мышцы;
- Принимайте пребиотический комплекс **ЭУБИКОР®.**

Почему ЭУБИКОР®?

Потому что ЭУБИКОР® – отечественный пребиотик, способствующий восстановлению нормального состава микрофлоры кишечника. Вещества, входящие в его состав, служат пищей для полезной микрофлоры кишечника, стимулируют ее рост и жизнедеятельность.



ЭУБИКОР®:

- сочетает в себе полезные свойства пищевых волокон и особого вида винных дрожжей;
- активизирует процессы пищеварения;
- размягчает содержимое кишечника, облегчает акт опорожнения;
- эффективно удерживает воду в кишечнике;
- способствует подавлению патогенной микрофлоры.

Относитесь серьезно к своему здоровью. Поверьте, жизнь без дисбактериоза – намного приятней! Будьте здоровы!



Спрашивайте ЭУБИКОР® в аптеках вашего города.
Бад. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. СОГР № 77.99.11.3.У.7979.8.09 от 26.08.2009

Оранжевые



Многие из наших читателей выращивают на своих участках календулу (ноготки). Эти оранжевые и желтые цветочки не только радуют глаз, они спасают от многих болезней, причем круглый год! Ведь цветут ноготки с конца мая до самых морозов, и для их заготовки можно снимать несколько урожаев. Сейчас уже заканчиваются домашние припасы, в том числе лекарственные, и календула может оказаться настоящим спасением. Как лечиться этим растением, нам расскажет К.И. Доронина.

ДЛЯ КРАСОТЫ И ПОЛЬЗЫ

Приезжая ненадолго из далеких краев на станцию Клевань Ровенской области, я каждый раз чувствовала, как у меня от радости встречи с родными, близкими, с моим лесом бешено колотилось сердце. И всегда меня встречали на станционных клумбах ноготки. Я прикасалась к их прохладным лепесткам, вдыхала терпкий аромат и была так счастлива!

Calendula officinalis, или ноготки лекарственные – растение это особенно любимо народами России, Украины, Белоруссии. Его можно встретить на любой клумбе, а также в диком виде на погостах, на местах бывших хуторов. И любят его не только за красоту.

Медицинские светила древних времен – Гиппократ, Авиценна, Парацельс считали, что календула обладает особой силой. Лекарства из нее очищают кровь, гонят болезненный пот и густую застоявшуюся желчь. Они снимают воспаление, очищают гноящиеся раны и даже помогают в деторождении.

ОТ ЧЕГО ЛЕЧИТ КАЛЕНДУЛА?

Профессор Н. Амбодик, личный лекарь императрицы Екатерины II, в 1784 году работал над «Энциклопедией питания и врачевания». Вот что он писал: «Употребляется масло из календулы внутрь – для разогнания густых и без движения пребывающих мокрот. Семена календулы гонят ветры, способствуют отделению густых слизей... и с пользою употребляются в лихорадках». Кроме того, профессор считал, что календула полезна не только для внутренних органов, что выжатый из ее свежей травы сок лечит болезни глаз и многие другие. И в наше время в научной медицине растение это очень популярно. Ноготки используют в лекарственных сборах и отдельно – в настойках, водных настоях, мазях. С ними делают примочки, аппликации, припарки. Современные исследования фармацевтов показывают, что препараты календулы улучшают работу печени, нормализуют содержание билирубина и холестерина в крови. А в народной медицине растение используют с незапамятных времен. Сегодня и вы узнаете некоторые секреты лечения календулой.

ЗОЛОТОЕ МАСЛО

Календула помогает при трещинах на коже и герпесе, когда начинают высыпать пузырьки, появляются язвочки. Десятипроцентный настой цветковых корзинок на растительном масле в течение трех дней избавляет от жжения, боли и зуда.

Взять 10 г (примерно столовую ложку) свежих цветков, растереть в кашицу, залить 100 мл свежего нерафинированного растительного масла (любого) и на 2 недели выставить на солнце в прозрачном стеклянном сосуде, прикрыв горлышко марлей.

Таким маслом смазываются трещины сосков у кормящих матерей. Хорошо помогает оно и при молочнице у грудничков.

А при угревой сыпи и трещинах в уголках губ лучше взять уже 20 г цветков на 100 мл масла.

БОЛЯЧКИ НА КОЖЕ

Жирную себорею лица, язвы на голенях, отрубевидный лишай, импетиго (поражение стрептококком, стафилококком), любые гнойничковые высыпания на коже, последствия обморожения – все это лечат очень густым водным настоем календулы.

Если вы будете делать настой из аптечных заготовок, то обратите внимание на яркость цветков. Бледные цветочки – старые, а значит, и пользы от них мало. Настой готовят с солью.

Берут 50 г сушеных цветочных корзинок, заливают 0,5 л кипятка, настаивают ночь. Утром процеживают, сырье отжимают. В настой добавляют 50 г крупной соли и размешивают до полного ее растворения. Марлечку, сложенную в 6–8 слоев, надо смочить этим раствором и на 1 час прикладывать к пораженным местам дважды в день.

После снятия примочки пораженные места надо смазать мазью, приготовленной на гусином или курином жире. Мазь тоже лучше всего приготовить самим.

На 1 часть жира взять 5 частей спиртовой настойки календулы, хорошенько размешать и в течение 2 часов держать на водяной бане, чтобы выпарить спирт. Ни в коем случае не допускать закипания эмульсии!

Такая мазь особенно хороша для лечения обморожений и трофических язв голеней. А на кровоточащие язвы накладывают марлечки, смоченные в напаре цветков календулы пополам с листьями полыни. Раны заживают без нагноения.

Есть в продаже и аптечная форма – мазь с календулой, которая помогает избавиться от почесухи, дерматита, экземы. Но одновременно с ее использованием необходимы внутренние средства. Советую одновременно принимать водный настой или спиртовую настойку календулы.

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕМОДЕКОЗ

Очень многие читатели «Лечебных писем» спрашивают, как справиться с поражением лица кожным клещом демодексом. Не буду описывать подробно страдания больных – несчастные знают о своей болезни все. Расскажу о лечении.

- Принимать каждые 3 часа в течение 12 часов по 1 ч. л. настоя из хрена. Готовить настой так: 250-граммовую майонезную баночку, до половины наполненную тертым хреном, до плечиков залить холодной кипяченой водой и плотно закрыть.
- Утром смолоть в кофемолке 3 ст. л. сухих цветков календулы. Порошок развести в 5 ст. л. кипятка до образования густой кашицы, добавить 3 ст. л. сухого молока и еще раз хорошо размешать. Затем добавить половину стакана

Звезды ноготков

густой кашицы из геркулеса (заливать холодной кипяченой водой). Снова все хорошенько размешать, добавить 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, яичный желток. Еще раз перемешать и нанести эту массу на лицо. Держать 45 минут, затем аккуратно смыть раствором: 1 ст. л. аптечной настойки календулы на 150 мл холодной кипяченой воды. Подсушить кожу и вместо крема использовать свежие сливки. Такую процедуру делать утром и вечером.

Лечение долгое, но эффективное. Если же водичка с хреном вызовет боли в желудке, то после ее принятия надо выпить льняной кисель.

ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ ВО РТУ И В ГОРЛЕ

Различные стоматиты, гингивиты, дистрофический пародонтоз, тонзиллит – любые воспаления во рту и горле тоже лечат календулой. В таких случаях рекомендуется полоскание, промывание полости рта и носовых пазух водным настоем.

Залить 20 г цветков 100 мл кипятка, настоять ночь, процедить и употреблять каждые 2 часа.

При острых ангинах полоскать горло надо каждые полчаса, но при этом каждый раз до полоскания и после него делать такую процедуру. Согнуть большой палец и постараться втолкнуть его между зубами, как можно шире раскрывая рот. При этом мышцы отекшего глоточного кольца и миндалины напрягаются, освобождаясь от нагноений. Всего 2-3 дня – и ангина сходит на нет. А вот при хронических болезнях надо быть очень настойчивыми и терпеливыми. Помните: или болезнь – вас, или вы – ее!

ЖЕНСКИЕ СНАДОБЬЯ

Эрозия шейки матки, проктит (воспаление слизистой оболочки прямой кишки), парапроктит, трихомонадный кольпит – при этих болезнях помогут спринцевания водным настоем календулы. Одновременно рекомендуются тампоны с мазью из календулы, календуловое масло, примочки, микроклизмы.

При трихомонадном кольпите надо растереть в порошок 1 таблетку трихопола, высыпать на бинтик, добавить по 1 ч. л. меда и кашицы из репчатого лука. Свернуть бинтик так, чтобы получился тампон, хорошо прикрепив прочную нитку. При этом ниточка должна остаться снаружи, чтобы утром можно было легко избавиться от тампона. Ставить эти тампоны по четным числам, а по нечетным – с календуловой мазью (для ленивцев продается в аптеке). При этом не забывать 3 раза в день перед едой принимать внутрь по 1 ч. л. спиртовой настойки календулы с 30 мл воды и по 1 таблетке трихопола. Курс лечения – 21 день. Такое же лечение можно провести при старческом краурозе (зуде вульвы).

БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАМАМ

От токсикоза беременных, при упорной тошноте и рвоте поможет настой из смеси календулы с травой пастушьей сумки (поровну). Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, настоять ночь и процедить. Принимать лежа по 1 ст. л. перед едой.

При груднице, нарыве в груди кормилицы одновременно с основным лечением хорошо принимать внутрь по 3 стакана водного настоя календулы: 5 ст. л. порошка из цветков на 1 л кипятка. Настаивать в закрытой посуде, лучше всего в термосе, и пить между приемами пищи с интервалом 1 час. С помощью календулы можно избавиться и от веснушек, пигментных пятен после беременности. Трижды в день их смазывают соком из листьев и цветков. Для большей эффективности к нему можно добавить лимонный и калиновый сок, миндальное масло (всего поровну).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

При гастритах, язве двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчевыводящих путей впечатляющий результат может дать применение сбора с календулой.

Смешать поровну календулу, ромашку лекарственную и тысячелистник, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Процедить и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день в течение 40 дней.

Затем сделать перерыв на 14 дней, и снова 40 дней лечения.

Женщинам такой настой поможет еще и при обильных месячных.

Страдающим от вздутия живота и зловонного метеоризма в травяной сбор советую добавить по 1 ст. л. измельченных валериановых корней и семян укропа. А при отрыжке с запахом тухлых яиц – еще и 2 ст. л. корней аира болотного.

ЧТОБЫ ГЛАЗКИ БЛЕСТЕЛИ

Легкие формы блефаритов без засорения слезных и секреторных канальцев, а также конъюнктивиты и ячмени лечат примочками из свежих или распаренных сухих цветков календулы. Кроме того, на гноящиеся веки делают примочки из цветков календулы, ее листьев и цветков василька, взятых в равных количествах. А при ослаблении зрения добавляют еще и цветки очанки. Всего берут поровну, и чем гуще, концентрированнее будет напар, тем лучше. Не теряя надежды, лечиться надо долго, месяцев 6. При этом рекомендуется не напрягать глаза, не читать и не писать.

ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

• При сердечно-сосудистых заболеваниях, которые сопровождаются учещенным сердцебиением, одышкой и отеками, рекомендуется принимать календулу вместе с адонисом и валерианой. Смешать травы поровну, 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, процедить и пить по 2 ст. л. каждые 3 часа, независимо от принятия пищи. При этом не прерывать лечения, назначенного врачом. Принимать настой 10 дней каждого месяца.

• Панкреатит и другие заболевания поджелудочной железы лечат цветками календулы, очанкой, чистотелом и корнями одуванчика, взятыми в равных количествах. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, настоять ночь, процедить и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Энергия жизни –

Наверное, каждому из нас доводилось слышать фразу, приписываемую великому Гиппократу: «Да будет пища твоя лекарством твоим...». Но, загораясь на мгновение этой идеей, мы быстро теряем к ней интерес, поскольку не знаем, где такую пищу взять. Не знала этого и Виктория Бутенко, в конце перестройки волею судьбы оказавшаяся с семьей в США. Перед ней и членами ее семьи встал выбор: тяжело болеть и рано умереть – или найти свой путь к спасению. Сегодня автор книг «12 ступеней к сыроедению» и «Зелень для жизни» Виктория БУТЕНКО отвечает на вопросы «Лечебных писем».

– Виктория, как получилось, что вы, опытный педагог и преподаватель, вдруг стали мучить себя и свою семью сыроедением?

– Живя в России, я питалась как все – молоком и мясом, кашей и супом. О правильном питании кое-что читала в зарубежных изданиях, сама их переводила, печатала под копирку и раздавала друзьям – тогда это было запрещено. Что-то из прочитанного пыталась применить для лечения старшего сына, очень болезненного мальчика, и позже – когда работала в детских учреждениях.

В конце перестройки я организовала кооператив «Отцы и дети», где ребята могли получать деньги за свой труд. Властям это сильно не понравилось... Поэтому, когда мне предложили место профессора в университете штата Колорадо, я согласилась и уехала с мужем и двумя младшими детьми в Америку. Питались мы американской пищей. Хотелось перепробовать все. Уж в Америке-то, самой развитой стране, любая еда должна быть научно сбалансированной, здоровой!

– И что же случилось?

– Мы стали болеть. Да еще как! В 1992 году все четверо – я, мой муж и двое детей – получили смертельные диагнозы. Я тогда весила 135 кг, и у меня была наследственная аритмия – такая, с которой не живут. Врачи сказали, что если я немедленно не сброшу вес, то умру, и тогда детей отдадут в чужую семью. Мужа предупредили, что у него тяжелый артрит, с которым он через два года окажется в инвалидной коляске, к тому же обнаружили серьезные нарушения в щитовидной железе, угрожающие развитием зоба. У дочки астматический синдром в Америке так усугубился, что развилась астма. Наконец, у моего девятилетнего сына нашли инсулинозависимый диабет, и врач требовал срочно начать инсулиновые инъекции. В общем, это была полная катастрофа. Я взяла медицинский справочник и читаю: причины диабета неизвестны, излечения нет, а нарушения в организме при диабете вызываются не столько самим диабетом, сколько инсулином. Представляете мой ужас? И я поняла, что должна найти помощь своему сыну сама.

– Но как это возможно?

– Я тоже не знала. Ходила по улицам, искала людей, от которых веет здоровьем. Была безумная идея – услышать, что кто-то вылечился без инсулина, ведь врач мне сказал, что у моего сына нет даже одного шанса из 10 000! Поборов робость, я приставала к людям – говорила, как они чудесно выглядят, какой у них здоровый вид. И как они этого добиваются? Ничего ценного не услышала. И вдруг мне на рынке среди арбузов попалась в руки тонкая книжечка – как естественными средствами вылечить диабет. Там было сказано, что чем больше мы нагружаем свое тело, тем больше у нас вырабатывается инсулина. Ежедневные пробежки не менее 4 миль могут полностью заменить инъекции инсулина или, по крайней мере, значительно уменьшить его дозу.

Мы стали с сыном рано утром бегать по 4 мили, а это почти 6 км! С каждым днем становилось все легче. Через 3,5 месяца пробежали 10-километровый кросс. Сыну уже 25 лет, он до сих пор ежедневно бегает по 4 мили и не делает никаких инсулиновых инъекций. Вместо этого выбрал себе жизнь с физическими нагрузками: преподает танец сальса, водит тургруппы в горы.

– Неужели одним только бегом удалось вылечить диабет?

– Нет, конечно. У сына сахар тогда сильно понизился, но не настолько, чтобы мне прекратить дальнейшие поиски. И вот однажды я увидела очень пожилую женщину, которая буквально излучала свет здоровья. Собравшись с духом, я пригласила ее на ланч. От моей еды женщина категорически отказалась, но согласилась поговорить. Первым делом она заявила: «Ну, конечно же, вы можете вылечить диабет». Сама она 20 лет назад вылечила у себя рак прямой кишки 4-й степени с помощью сыроедения.

Признаться, я была страшно разочарована и даже ей не поверила, тем более уже имела неудачный опыт вегетарианства. Но эта женщина посмотрела мне прямо в глаза и сказала три вещи, против которых мне нечего было возразить. Во-первых, звери и птицы ничего не варят и не жарят, это только люди делают. Во-вторых, говорит, ты не родилась с печкой, присоединенной к тебе пуповиной. И в-третьих, сама она сидит на этой диете 20 лет! И дала мне книжечку про сыроедение. Это был 1993 год.

– Как вы перешли на сыроедение?

– Прочитав эту замечательную книжку, я поняла, как сына вылечить от диабета. Мужу сказала, что мы должны временно перейти на сыроедение всей семьей, пока все не выздоровеем. Он возмутился: как это жить без русского борща и свиных котлет – ведь это часть нашей русской культуры! Но когда у него на шее вдруг выросла болезненная шишка, и он решил, что это рак, а врач пообещал наутро отрезать всю щитовидку вместе с шишкой, муж согласился, что уж лучше перейти на сыроедение.

Вот тогда я и выбросила все кастрюли и сковородки, крупы, фасоль, майонез и пр. Пришла в супермаркет – не знаю, что купить. Овощи мы не любили. Ну, купила апельсины, бананы, яблоки...

Этот вечер был самым долгим в нашей жизни. Раньше вечером ели плов, пили чай с пирожными... Телевизор не посмотришь, там реклама пиццы и т.п. В книжках – едят на каждой странице. Сын сказал, что лучше всю жизнь инсулин себе колоть, чем фруктами питаться. Но голод – не тетка, к утру от фруктов ни-

в зелени



чего не осталось. Сын померил сахар – что такое? Вместо обычных 300-400 миллиграмм-процентов – 180!

– И что, с тех пор у вашего сына с этим все в порядке?

– Да, сочетание бега и сыроедения избавило его от инсулинозависимого диабета. Но здесь я хочу оговориться: у болезни много разновидностей. Есть такие, при которых только 10% поджелудочной железы разрушено, а бывает и наоборот – когда разрушено уже 90%. Не во всех случаях удается полностью обуздать болезнь, но уменьшить зависимость от инсулина вы можете при любом уровне разрушения. У сына была начальная стадия диабета, и он мог впоследствии обойтись без инсулина. У дочки с тех пор ни разу не было астматического приступа. Муж не удалял щитовидку и в конце концов вылечил свой артрит. Я в первый год потеряла около 45 кг веса. А в 1998 году мы прошли пешком почти всю Америку – 3,5 тысячи миль с тяжелыми рюкзаками. Я разработала метод отказа от вареной пищи и перехода к сыроедению из 12 ступеней, по аналогии с программой «12 ступеней» у анонимных алкоголиков. Но оказалось, что мы допустили ошибки, хотя и сумели их впоследствии преодолеть.

– Как вы узнали, что совершили ошибки?

– Примерно через семь лет сыроедения я выглядела очень изможденной и тощей. Да, от болезней мы избавились, бегали кроссы, но состояние почему-то потихонечку ухудшалось. Стали крошиться зубы, слоиться ногти, редеть волосы. А ведь у нас была лучшая в мире диета: раздельное питание, экологически чистые продукты! Вечерами возникал зверский аппетит. Чего-то хотелось, но не того, что в холодильнике. Мы не могли ничего делать, ни на чем сосредоточиться. Я даже перестала читать лекции. Сын жаловался на зубы, и я боялась, что у него развивается остеопороз.

Я решила изучить все виды еды, существующие в мире. И вдруг набрела на один ее вид, который не считается важным и вообще не изучен – зеленые листья!

Их состав привел меня в состояние шока. Оказывается, витамина А в зеленых листьях в 192 раза больше, чем в моркови, а витамина С – в 20 раз больше, чем в лимоне! А кальция – в 6-7 раз больше, чем в молоке и мясе! Но корове никто не впрыскивает кальций, она ест зелень, а через 4 часа дает молоко, богатое кальцием. Она берет кальций непосредственно из зеленого корма. В зелени есть абсолютно все элементы, витамины и питательные вещества, нужные человеку – кроме витамина В12.

– Сколько же надо есть зелени?

– В литературе, в Интернете все говорят, что зелени надо есть как можно больше. Сколько это? Нашла я книги Джейн Гудалл, знаменитого биолога, которая много лет жила в джунглях, изучая шимпанзе – генетически наиболее близких к нам животных. Оказалось, что 53% еды шимпанзе на воле – это фрукты, 40% – зеленые листья, а 7% – кора и насекомые. И я подсчитала: человеку нужно около четверти килограмма зелени в день!

Решила испытать на себе. Прихожу в офис, кладу перед собой охапку какой-то зелени и начинаю жевать. Но больше, чем два-три листочка, я съесть не смогла. Пошла в библиотеку и прочла, что для человека зелень – очень трудно перевариваемый продукт. В ней много целлюлозы, и чтобы это переработать, нужны два условия. Первое – это пережевывать до кашеобразного состояния. Я жевала 20 минут, но кашицы так и не добилась. А второе – надо, чтобы в желудке была соляная кислота высокой концентрации, чтобы разжижить эту зелень, иначе она не всосется в тонком кишечнике. Что делать?

И тут я поняла: нужен блендер – он же измельчает продукты буквально до жидкого состояния! Я сунула в блендер два пучка зелени, добавила воды и включила. Получилась противная зеленая жижа с неприятным запахом хлорофилла. Но когда я добавила туда бананы и яблоки, их запах полностью перебил хлорофилл. И вкус стал замечательным, я легко все это выпила. Так получились мои первые зеленые коктейли, которые теперь популярны по всей Америке.

– Какие листья можно использовать для коктейлей?

– Любые съедобные, какие вы сможете найти. Зелень пшеницы и овса, ростки бобовых, петрушка, укроп, сельдерей, шпинат, зеленый салат. Травы, которыми кормят скот – люцерна, клевер и т.д. Очень хороша и полезна свекольная ботва. Но нужно разнообразие, нельзя долго есть что-то одно.

– А почему нельзя?

– Природа для защиты от вредителей наделила все листья алкалоидами – ядами. Количество их минимальное, гомеопатическое. Но если есть, к примеру, только шпинат, да еще 6 месяцев, да еще перемолотый, в виде коктейля, то можно почувствовать онемение в пальцах – это признак накопления ядов в организме. Поэтому я рекомендую только разнообразие: сегодня петрушка, завтра – укроп, послезавтра ростки пшеницы или смеси разных трав. Очень полезны одуванчики. Горечь их вызвана антиоксидантами, если долго жевать, она исчезает. В Америке теперь одуванчики продают в магазинах круглый год – это мы создали такой потребительский спрос. И добавляйте, чередуя, любые фрукты, которые вам нравятся.

– Сколько нужно брать зелени и воды на коктейль?

– Сколько хотите. От этого зависит консистенция вашего коктейля – он будет более густым или жидким. Советую пить один литр зеленых коктейлей в день. А через полгода вы пойдете по тропинке, и при виде клевера у вас потекут слюнки! Именно хлорофилл получает энергию солнца, он осуществляет фотосинтез, а это основа жизни и здоровья. Все сахара – результат работы хлорофилла, и никакой другой энергии, кроме солнечной, у нас нет. Выработайте в себе инстинкт – употреблять в пищу зелень.

Беседовал Александр Герц

АДЕНОИДЫ ИСЧЕЗЛИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Я уже дважды бабушка и провожу с внуками больше времени, чем родители. Конечно, забота о здоровье мальчиков в основном на мне, ведь и в школу я их вожу, по секциям и кружкам таскаю, потом гуляю с ними, ужином кормлю и купаю. Дочка и зять работают с утра до вечера, и времени у них хватает только на то, чтобы уложить детей спать, почитав перед сном книжку.

Поэтому, когда врач обнаружил у старшего внучка аденоиды, я очень расстроилась и даже почувствовала себя виноватой в том, что вовремя не углядела такое серьезное заболевание. Ведь операция – это для ребенка огромный стресс, да и послеоперационный период очень болезненный, не каждый ребенок его нормально выдерживает. А самое главное, что после операции аденоиды могут снова вырасти. Детское здоровье такое хрупкое, и неизвестно, к чему приведет дальнейшее разрастание аденоидов. Днем мой внук нормально дышал, но ночью у него совсем носик закладывало. Насморк по 2-3 месяца держался и избавиться от него было сложно. Я, как только диагноз узнала, сразу поняла, что тянуть с лечением нельзя. Но резать ребенка сразу тоже не хотелось, поэтому я обратилась к фитотерапевту.

Врач уточнил, нет ли у нас аллергии на травы, а потом выписал капли в нос на основе травяных отваров.

- Я смешала 2 части коры дуба и по 1 части травы зверобоя и листьев мяты. Столовую ложку сбора я залила стаканом холодной воды, довела до кипения, прокипятила 3–4 минуты, дала 1 час настояться, процедила через 4 слоя марли, чтобы ни одна травинка не попала в отвар. Закапывала внуку в каждую ноздрю по 2–4 капли отвара 2 раза в день. Этот отвар мы капали 2 недели, потом сделали перерыв неделю и стали капать другой отвар.
- Надо смешать 2 части листа эвкалипта и по 1 части листа березы и цветков ромашки. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, дать настояться 1 час, тщательно процедить, как предыдущий отвар. 2 недели я капала внуку по 3–4 капли настоя в каждую ноздрю 2 раза в день. После этого сбора носик стал дышать получше, но закончить лечение я решила с помощью масла туи. Я капала по 1 капле масла в каждую ноздрю 1 раз в день перед сном в течение 2 недель.

Обследовались у ЛОРа, и врач успокоил нас тем, что аденоиды значительно уменьшились. Операция нам не понадобилась, нос дышит и днем и ночью, насморки почти исчезли, простуды стали редкими. Теперь я знаю, чем приводить в порядок нос внуку как при аденоидах, так и при насморке. Если начинаются сопли, я сразу завариваю или сбор с эвкалиптом, или сбор с корой дуба. Внук промывает нос из шприца, или я просто капаю ему процеженный отвар. Я и младшему эти сборы использую для лечения насморка и стараюсь регулярно показывать внуков ЛОРу, чтобы не упустить рост аденоидов.

А для закрепления лечения мы стали закаливаться. По утрам обливаемся по пояс прохладной водой, а вечером выливаем на голову по ведру холодной. Сначала только ноги обливали, а потом внуки сами попросили облиться целиком. Они в это время не болели, поэтому я им разрешила по одному ведру на себя вылить. И им так понравилось, что теперь они каждый день это делают. Закаливание еще больше укрепило их здоровье, и я теперь за них гораздо спокойнее.

Михайлова Ангелина Михайловна, г. Воронеж

НЕ ШУТИТЕ С ПАНКРЕАТИТОМ

Мой муж два десятка лет работал на вредном производстве, которое делает краски. Когда он вышел на пенсию, то сразу не ушел с работы, хотя чувствовал себя не очень. У него начались странные боли в животе, но обследоваться муж не ходил, все тянул время. Однажды у него случился сильнейший приступ боли, поднялась температура, и я вызвала врача. Мужа забрали в больницу и обнаружили панкреатит.

Пришлось поголодать несколько дней, а потом врач объявил, что с вредной работы надо уходить. Потому что поджелудочная железа воспалилась из-за токсических выделений и испарений от красок и растворителей. Врачи жестко заявили, что дальнейшее вдыхание токсических веществ окончательно разрушит поджелудочную железу, а это смертельно опасно.

Пришлось мужу послушаться врачей и сменить работу. Он устроился курьером, а еще стал подрабатывать в охране, хотя все это было менее денежным. Но здоровье, как говорится, важнее.

Алкогольные напитки мой муж не пил, а вот курением баловался. Врач категорически запретил ему курить, так как это тоже разрушает поджелудочную.

Муж сел на жесткую диету – никакой жирной пищи (особенно категорично врач отзывался о животных жирах), никакого кофе и крепкого чая, специи тоже нельзя. Все, что вызывает метеоризм, врач тоже попросил исключить – капусту, виноград, бобовые, грибы.

Чтобы снять хроническое воспаление, муж месяц пил мумие. По 0,2 г 2 раза в день до еды. Врач посоветовал проводить такие курсы лечения с помощью мумие 2 раза в год, так как панкреатит полностью вылечить невозможно. Благодаря мумие и диете, а также смене работы и жизни без курения воспаление удалось приостановить и даже уменьшить.

Сейчас живот у мужа не болит. Для того, чтобы поджелудочная работала лучше, каждый день перед сном муж делает массаж средней части подошвы. Доктор нам сказал, что там располагается рефлекторная зона поджелудочной железы. Муж разминает ее вечером по 5-10 минут на обеих ногах. А утром 5 минут топчется на массажном коврике (обычно когда чистит зубы и бреется, чтобы не терять времени). Он так привык делать массаж по утрам и вечерам, что утром не может без этого полноценно проснуться, а вечером – спокойно заснуть.

Мы с мужем на своем опыте убедились, что при разумном отношении к здоровью с любой болезнью можно справиться. Жаль, что мы упустили время и дождались хронической болезни. Но все же сейчас результаты лечения радуют.

Кукушкина Валерия Ивановна, г. Москва

Еще не так давно почти мистический трепет вызывало даже упоминание об этом растении. После лечения женьшенем возвращались силы, прояснялся ум, исчезали болезни. И сегодня восточная медицина не без оснований утверждает, что препараты женьшеня способствуют продлению жизни и молодости. Основной эффект женьшеня связан с его общеукрепляющими, иммуностимулирующими свойствами, с его способностью защищать организм от действия стресса.

ЖЕНЬШЕНЬ, ОКУТАННЫЙ ТАЙНОЙ

ВЫРУЧИТ ВЕСНОЙ

У каждого человека случаются периоды, когда снижается жизненный тонус, возникает ощущение, что ты таешь на глазах, силы убывают. Весной такое состояние бывает чаще. Я временами доходила до отчаяния, не зная, что со мной и как справиться с этим. В аптеке мне как-то посоветовали купить настойку женьшеня и принимать в течение месяца. Я так и сделала. Тогда я поняла, что иногда лучше надеться на костыль, чем на собственные силы. Таким костылем для меня стал именно женьшень. Раз или два в год я обязательно пью настойку из него. Сначала покупала в аптеке готовую, но потом приспособилась сама делать из сухого корня, который покупаю в гомеопатической аптеке.

Для приготовления настойки я использую медицинский спирт, разведенный до 40 процентов. Именно в такой концентрации настойка самым благоприятным образом действует на организм.

Сухое измельченное сырье заливаю 40-процентным спиртом в соотношении 1:10, настаиваю в течение месяца в темном месте при комнатной температуре, после этого фильтрую и переливаю в стеклянные флакончики из темного стекла. Пью сначала по 10 капель дней пять, потом добавляю до 20 капель и так пью месяц. Настойку развожу небольшим количеством воды. И не принимаю это средство после 18 часов, чтобы не вызвать бессонницу. Кстати, это правило действует для приема всех адаптогенов.

Срок использования женьшеня я для себя определила сама. Думаю, главный критерий – самочувствие. Но больше месяца эту настойку все-таки принимать не стоит. Меньше – можно. Женьшень не рекомендуют использовать в теплое время года, лично мне он всегда нужен в начале весны.

Варвара Николаевна Зиненко, г. Волгоград



ГИПОТОНИЯ + АСТЕНИЯ. КАК ЖИТЬ?

Пониженное давление почти всегда сопровождается так называемым астеническим синдромом. Это значит – постоянная вялость и апатия, переходящая в депрессию. Такое состояние я терпела несколько лет, на протяжении которых случались и короткие периоды вполне нормальной жизни. Много средств и лекарств было перепробовано, но точку поставил женьшень. Бабушка готовила настойку по особому рецепту, и мы вдвоем ее принимали: она – для укрепления здоровья в целом; а я – от гипотонии и нежелания ничего делать. И уж если я об этом пишу сейчас, то это значит, что все удалось. Но для того чтобы справиться с недугом, надо приготовить свое лекарство, хотя ленивые могут купить в аптеке готовую настойку.

Возьмите 50 г корня женьшеня, залейте на 3 часа кипяченой чуть подслащенной холодной водой (чтобы сырье было покрыто целиком), затем откиньте на марлю, измельчите, опустите в бутыль с 0,5 л водки и настаивайте 20 дней в темном месте. Принимайте по 1 ч. л. за 30 минут до еды один раз в день. Курс лечения – месяц.

Это заметно повышает работоспособность и сопротивляемость организма к стрессам. Но нельзя использовать это средство, если у вас больное сердце, повышено давление или налицо расстройства нервной системы, например возбудимость или бессонница. После перерыва можно продолжать прием, но недолго, иначе настойка подействует от обратного.

Нина Косулина, г. Новосибирск

ПОМОЩЬ ПРИ ДИАБЕТЕ

Много хорошего я слышала про целебные свойства женьшеня, но всегда воспринимала это растение как адаптоген, то есть средство, позволяющее организму приспосабливаться к изменчивым условиям окружающей среды. Иными словами, тогда, когда ничего не болит, но хочется чувствовать себя лучше. Но когда мне посоветовали принимать изредка препараты женьшеня для нормализации функции поджелудочной железы и для снижения сахара в крови, я очень удивилась. У меня три года как поставлен диагноз диабет II типа, и мне врач посоветовал осенью и зимой принимать женьшень.

Аптечную настойку я пью по 15–20 капель три раза в день за полчаса до еды, а если женьшень покупаю в таблетках (по 0,15 г) – также принимаю три раза. Желательно не принимать позже чем за 4 часа до сна.

Результат появляется быстро, потому что становится легче, общее самочувствие – как у вполне здорового человека. Единственная опасность – соблазн поддерживать себя так постоянно, но этого лучше не делать, так как при передозировке появляется зуд и даже рвота. Но если все делать по правилам, то помощь впечатляющая.

Вера Федоровна Маркелова, г. Москва

Как поправить мужское здоровье

Мой муж Сергей несколько лет страдал простатитом, но лечиться не хотел. Я его водила и в обычную поликлинику, и к платным врачам, все равно муж не соглашался на полноценное лечение. Пришлось мне обратиться к врачам, которые лечат диетой. Врач в поликлинике выписал нам таблетки, и я уговорила мужа их пить, но наряду с этим мы стали придерживаться правильного питания. Для начала провели двухнедельный курс, во время которого муж ел 1 раз в день. Сложно было уговорить его на это, но, подумав, муж решил, что это лучше, чем массаж предстательной железы, и согласился.

Вся диета заключается в том, что раз в день надо есть сырые овощи, заправляя их хорошим оливковым маслом и натуральным яблочным уксусом. Также при заправке сырых салатов я использовала куркуму и кориандр. Обычно я натирала ему морковь и свеклу, в которые добавляла чеснок. Муж очень любит помидоры и огурцы, поэтому этот салат тоже регулярно был на его столе. Я терла репу с морковкой, кабачки и даже сырую картошку понемногу в салаты добавляла.

Во время диеты разрешалось много пить, и я варила мужу компоты из сухофруктов, особенно из сушеных яблок, изюма и чернослива, которые отлично снимали запоры. Нередко делала отвар шиповника. Муж выпивал очень много жидкости, чтобы снять чувство голода. Порой он выпивал больше 2,5 л разного питья, а я его только поддерживала в этом. Ведь вода выводит из организма все вредные продукты обмена, да и всасывание полезных веществ без чистой воды невозможно. Пил он только компоты, чистую воду, зеленый чай, настои шиповника и трав. Никаких покупных напитков он не употреблял, да и сейчас мы их не покупаем, так как я каждый день варю свежий компотик, а воду в доме мы фильтруем.

Когда он прекратил эту диету, то стал питаться по-другому. Исключил алкоголь, перестал есть соленья и маринады, до сих пор мы не покупаем колбасу и жирное мясо. Врач прописал ему тыквенные семечки и разные соки, посоветовал есть бананы, груши, как свежие, так и в виде сухофруктов, компоты из них. Я стала добавлять сушеные груши в напитки вместе с яблоками и черносливом. Подруга подарила мне бутылку яблочного уксуса домашнего приготовления, и я продолжаю делать мужу сырые салаты, которые заправляю этим уксусом, лимонным соком, оливковым маслом. Остальную пищу мы варим или тушим, стараемся не есть жареного. Я придерживалась диеты вместе с мужем, чтобы ему было проще.

Уже после двухнедельного курса, во время которого муж питался 1 раз в день, состояние моего суженого улучшилось. Боли прошли, и он поверил, что правильное питание может ему помочь. Сейчас муж сам старается следить за тем, чтобы дома всегда были свежие овощи и фрукты. Моему Сереже сейчас 59 лет, но мужского здоровья ему у молодых не занимать. Он прекрасно себя чувствует и даст фору любому тридцатилетнему мужчине.

Марина Ивановна Лебедева, г. Москва

Овощное меню для почек

Долгое время я лечилась от цистита, пила травы, но приступы иногда повторялись. Инфекция из мочевого пузыря постепенно распространилась на почки. Появилось воспаление почек – пиелонефрит. Долгое время я думала, что у меня просто привычные приступы цистита, и анализы не сдавала. Когда у меня появились отеки ног, головные боли, стало повышаться давление, я снова пошла к врачу и сдала необходимые анализы. Увидев результаты, врач сразу назначила мне антибиотики и мочегонные травы, чтобы промыть почки, мочевой пузырь и вывести инфекцию из организма.

Я стала активно лечиться, ведь воспаление почек – это не шутки. А для избавления от отеков я села на диету, которая длится всего 4 дня. В первые 3 дня я ела сколько хотелось тертую свежую морковь, в которую добавляла мед, лимонный сок и чуть-чуть растительного масла. Ничего другого в это время есть было нельзя. На 4-й день к морковному пюре я добавила немного яблок и черного хлеба. На следующий день мне уже можно было питаться как обычно, конечно, исключая острое, соленое, жареное, так как у меня все-таки воспаление мочевого пузыря и почек. Курс лечения морковкой я повторяла каждый месяц, а между этими курсами лечилась тыквой.

Есть надо было сырую мякоть тыквы по полкило 2 раза в день, она обладает мочегонным действием. Отеки у меня ушли, почки заработали лучше, а вместе с тем исчезли и головные боли. Сейчас главное – не допустить новой инфекции. Поэтому иногда я в профилактических целях употребляю мочегонные настои трав и овощи. Летом налегаю на огурцы и сок из них, ем некислые яблоки, соблюдаю диету, прописанную врачом, чтобы не раздражать слизистую мочевого пузыря. Конечно, я постоянно сдаю анализы и периодически делаю УЗИ, чтобы не пропустить усиление воспаления, но пока врачи довольны моим здоровьем.

Светлана Резкина, г. Чебоксары

Витаминные салаты

Как нам на данный период времени содержать в норме иммунитет нашего организма и свою энергоспособность? За долгие годы моей жизни, а мне 14 февраля 2010 года исполнилось 89 лет, для этой цели я использую простые салаты, с которых начинаю завтрак, обед и ужин.

Салат поливитаминный
Сырую очищенную свеклу натереть на терке, тонко нашинковать белокочанную капусту, яблоки, морковь и лук репчатый. Все смешать и заправить сметаной.

Салат из моркови и яблока
Свежую морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой, смешать и заправить сметаной.

Салат из свеклы с яблоками
1–2 вареные свеклы натереть на крупной терке, добавить 2 тертых яблока и заправить сметаной, соль и сахар по вкусу.

Для приготовления указанных выше салатов продукты – свекла, капуста, морковь, лук, яблоки – у наших домохозяек всегда под рукой и в любое время года, т. е. в данное время.

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47, т. 556-933

Онкология?! Что делать?

Революционная разработка в области онкологии

Российскими учеными г. Обнинска разработан и апробирован аппарат **«Элби-01»** – деструктор атипичных клеток! Многолетним опытом использования в практике доказано! Аппарат **«Элби-01»** с большой точностью воздействует именно на опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровые. У многих уже на начальных этапах лечения виден *положительный* результат в виде уменьшения в размерах, вплоть до полного рассасывания новообразований.

«ЭЛБИ-01» – медицинский прибор, который не только не стимулирует рост новообразований, но и:

– ведет к их регрессу,

– снижает риск рецидивов после операций.

Успешно используется в лечении:

- **миома, фибромиома матки,**
- **узлы щитовидной железы,**
- **аденома предстательной железы,**
- **онкологические заболевания,**
- **узловая, фибро-кистозная мастопатия.**

По экспериментальным данным онкоцентра им. Блохина аппарат применяется в комплексном лечении на *любой* стадии онкологических заболеваний.

– При доброкачественных новообразованиях эффективность составляет около 90%.

– При злокачественных тормозит их рост на 40-60%.

Опухоли регрессируют, уменьшаются в размерах. По результатам клинических исследований опухоль при воздействии данного вида излучения начинает вести себя совершенно иначе. Происходит ее изолирование от организма путем инкапсулирования, опухоль регрессирует, уменьшается в размерах и в ряде случаев, ранее не операбельные образования могут быть радикально удалены. Существенно улучшается самочувствие, снижается интенсивность болевого синдрома. Улучшается качество жизни! Прост в использовании и адаптирован для домашнего применения. Не имеет *аналогов в России и за рубежом!*

ПОЗВОНИТЬ И ЗАКАЗАТЬ ПРИБОР МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ В МОСКВЕ:

8(495)788-08-48

www.medelfor.ru

ООО «Здоровые рецепты», 115099, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, офис 190. ОГРН1097746163130

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.





Европейская клиника "Сиена-Мед"

ЦЕНТР ®

ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПОСЛЕ ТРАВМ ИНСУЛЬТОВ ЭПИЛЕПСИИ ШИЗОФРЕНИИ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60-й Армии, 22 Б (ост. м-н "Линия") www.sienamed.ru

Прием ведут кандидаты и доктора медицинских наук, которые предупредят вас о возможных противопоказаниях.

Лиц. №ЛО-36-01-000311 от 8.08.2008г. выд. ГУЗ ВО. ООО "Европейская клиника "Сиена-Мед"

Болит спина, скрипят суставы? Пора задуматься!

Боль в спине или суставах практически всегда связана с воспалением соединительной ткани, из которой состоят подвижные участки суставов и позвоночника. Боль может на время уходить, иногда сама, но она вернется, если не побеждена причина боли – воспаление. В силу особенностей строения и постоянных механических нагрузок воспаление в соединительной ткани имеет склонность к затяжному, хроническому течению – часто без явных признаков. Поэтому вылечить суставы или позвоночник быстро практически невозможно, необходимо серьезное лечение эффективными препаратами – курсовая терапия. Такое лечение возможно только лекарственными препаратами, не обладающими побочными действиями.

В последнее время все большую популярность приобретает новый российский противовоспалительный лекарственный препарат «Артрофоон». «Артрофоон» относится к совершенно новому классу лекарственных средств – антителам в сверхмалых дозах, за разработку и внедрение которого его создатели – большая группа российских ученых удостоена Премии Правительства Российской Федерации за 2005 год в области науки и техники.

«Артрофоон» действует постепенно, заметное улучшение состояния наблюдается, как правило, примерно через месяц его приема. Но чтобы в корне остановить воспалительный процесс, необходимо серьезное курсовое лечение до достижения стойкого улучшения.

«Артрофоон» идеально подходит для людей, у которых воспалительный процесс в соединительной ткани начался недавно и проявляется периодически преходящей болью в спине и суставах. Такие люди обычно ограничиваются приемом обезболивающих средств. С появлением «Артрофоона» у вас есть выбор: снимать периодически возникающие обострения обычными средствами или приступить сразу к серьезной курсовой терапии воспаления, чтобы не только снять боль, но и остановить прогрессирование болезни.

«Артрофоон» – лекарственное средство, поэтому продается только в аптеках, без рецепта врача. «Артрофоон» помогает снять боль и воспаление в суставах и позвоночнике.

По имеющимся данным, «Артрофоон» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам: (495) 681-09-30, 681-93-00 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках. www.materiamedica.ru

Рег. уд. № 000373/01 – 2001 МЗ РФ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

И снова в бой!

С годами все чаще и чаще стали болеть суставы, особенно суставы пальцев. Подруга смеялась надо мной: «Ты – женщина, а не офисная мышь или компьютерный крот. Тебе следить за собой надо, больше двигаться, спортом заниматься». Но после работы мне было не до физкультурных разминок. Действительно, порой я с утра до вечера без перерыва сидела в офисе за компьютером. А после работы я мчалась по магазинам, «дежурила» у плиты и после ужина валилась с ног от усталости.

А Дина говорила: «Не можешь уделить себе время после работы? Тогда попробуй во время трудовых подвигов каждый час делать перерыв хотя бы на 5 минут!»

Я решила последовать ее совету. Сначала ничего не получалось. Увлекшись работой, я теряла ориентацию во времени и, как и прежде, просиживала часами за компьютером. А потом стала заводить «напоминалку» на телефоне. Сигнал отвлекал и раздражал других сотрудников. Многие ворчали. Но вскоре они из противников превратились в союзников. И мы дружно – всем отделом – устраивали каждые два часа пятиминутные перерывы.

Кто-то делал зарядку для спины, кто-то – для поясницы, а я выполняла и то, и другое, но еще и упражнения для рук. Позанимались – и снова в бой, за работу! И все заметили, что производительность труда после таких разминок значительно повышалась.

- Сядьте на стул, локти поставьте на стол, соедините подушечки пальцев правой и левой рук (мизинец с мизинцем, большой палец – с большим и т. д.). Теперь разводите пальцы в стороны («веером») и возвращайтесь на исходную позицию.
- Обопритесь локтями о стол и проделайте круговые движения кистями вокруг запястья сначала в одну, а затем в другую сторону.
- Положите ладони обеих рук на стол. Затем, не отрывая ладоней от поверхности стола, поднимайте как можно выше поочередно каждый палец, затем опускайте. Выполняя это упражнение, старайтесь сильно ударять подушечками пальцев о стол, как будто вы играете на пианино.
- Поднимите руки вверх и медленно потянитесь за ними, делая вдох и выпрямляя пальцы, затем расслабьтесь и опустите руки вниз – выдох.
- Встаньте лицом к стене, шкафу или двери на расстоянии 3-х стоп. Выполните отжимание, сгибая руки в локтях.
- Возьмите в руки мешочек с песком весом 100 г. Такой мешочек можно сшить дома и заполнить его песком или солью. Мешочек надо подбрасывать вверх, например, правой рукой и ловить его этой же рукой. Затем выполнять броски левой рукой. Затем бросок выполняется одной рукой, а ловится другой.
- В положении стоя делается небольшой наклон вперед, при этом руки отводят назад за спину и поднимают вверх, насколько это возможно. В таком положении несколько раз сжать пальцы в кулак и разжать.
- Соединить ладони вместе перед грудью, с напряжением нажимая на концы пальцев, наклонять кисти рук то вправо, то влево.
- Вытянуть руки вперед и производить вращательные движения кистями в стороны и внутрь.
- Переплести пальцы и делать сжимающие движения.
- Потрясти расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз.

Как тренажер для рук можно использовать распылитель воды. Нажимая на распылитель 20-30 раз каждой рукой, вы отлично подкачаете кисти рук. Можно опрыскивать цветы, можно увлажнять воздух или, вылив из распылителя воду, просто сжимать его, как эспандер.

Анюкова Ж., г. Ярославль

Начнем с простого

У моего мужа был выявлен гастрит с повышенной кислотностью. Врач назначил лечение, посоветовал соблюдать диету и выполнять специальную гимнастику. По его словам, упражнения должны были улучшить работу пищеварительной системы и повлиять на обмен веществ.

Муж начал комплексное лечение. Он взял за правило каждое утро делать гимнастику. Иван поверил, что так можно нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. И его надежды оправдались.

Стоя

- Отставляя правую ногу назад, поднять руки вверх – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторить левой ногой.
- Развести руки в стороны, выполнить поворот туловища вправо на 90°, вернуться в первоначальное положение, повернуться на 90° влево, вернуться в и. п.
- Руки поставить на пояс, наклониться вправо, выпрямиться; наклониться влево, выпрямиться.

Сидя на стуле

- Подтянуть правое колено к груди – выдох, опустить колено – вдох; подтянуть левое колено – выдох, опустить – вдох.
- Найти упор для ног – зацепиться, например, за диван. Наклониться назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

Лежа на спине

- Поочередно поднимать то правую, то левую прямые ноги.
- Выполнить упражнение «велосипед».
- Повернуться на правый бок. Поднимая руку и отводя назад ногу, прогнуться – вдох и вернуться в и. п. – выдох. То же на левом боку.

Лежа на животе

- Опереться на руки, выполнить отжимание.

Стоя на полу на четвереньках

- Поднять одновременно правую руку и правую ногу, опустить; поднять левую руку и левую ногу, опустить.

Упражнения простые. Выполнять их надо в спокойном темпе и в таком количестве, чтобы вы не чувствовали переутомления. Перегрузка не нужна. Как известно, и малая капля камень точит.

Мой Ваня чувствует себя значительно лучше. Этой зимой даже встал на лыжи. Передвигается он, конечно, медленно. Зато – два часа в день на свежем воздухе и, опять-таки, дополнительная физическая нагрузка! Врач еще рекомендовал ему плавание и пешие прогулки. Посещение бассейна нам, пенсионерам, не по карману, а вот дневные прогулки и прогулки перед сном уже прочно вошли в наш распорядок дня!

Динкина Е., г. Енисейск

О ХЛЕБЕ НАСУЩНОМ

Когда начался кризис, стало трудно жить – цены росли, а зарплата не увеличивалась, даже на еду и лекарства денег не хватало. Я молилась Богородице «Хлебной» и верила, что Она обязательно поможет. И Она послала мне помощь.

Как-то раз я возвращалась домой с работы поздно вечером. Вижу: на лестнице в подъезде котенок сидит. Маленький совсем. Ухоженный, чистенький такой. Было понятно, что он не беспородный, не от дворовой кошки. Начал котенок мяукать – жалобно так. Думаю: потерялся и, наверное, голодный. Не бросать же его ночью одного! Принесла к себе домой. Молока ему налила. Он наелся и сразу уснул. А я прочитала перед сном молитву Богородице и попросила, чтобы Она мне совет дала: что с котенком делать, как его хозяев найти. И легла спать.

Утром отправилась на работу и вижу – по всему району расклеены объявления о пропаже котенка, а на фотографии – мой найденыш. И подписано: «Нашедшего просим вернуть за вознаграждение».

Конечно, позвонила по указанному телефону. Я не думала о вознаграждении, мне хотелось вернуть котенка его владельцам. И вечером за котенком приехали хозяева – мужчина, женщина и девочка лет пяти. Говорят, девочка души в своем питомце не чаяла. Однажды она решила выйти с котенком на улицу, а тут собаки залаяли, он испугался и дал стрекача. Малышка весь день проплакала. И как же она была рада встрече со своим любимцем – прижала его к себе и не отпускает!

А я подумала: спасибо Тебе, Богородица, помогла Ты всем – и девочка утешилась, и котенок домой попал. Перед уходом мужчина мне конверт вручил – «вознаграждение». Как я ни отбрыкивалась, отказаться не получилось – он оставил конверт в прихожей и ушел. Я подумала: на все воля Божия.

Надо сказать, что вознаградили меня солидно – видно, люди были состоятельные.

А на полученные деньги я смогла купить необходимые лекарства и травы от давления на целый месяц вперед. Вот такие чудеса случаются по молитвам!

Хотелось бы добавить несколько слов об иконе Божией Матери «Хлебная». Она явилась святителю Филиппу Московскому, когда тот служил в Соловецкой обители. В миру его звали Федор Колычев, в 30-летнем возрасте он тайно удалился в монастырь. Назначили его в пекарню изготовлять просфоры и хлеба. Нелегко ему было на этом тяжелом послушании. Он постоянно молился, и Матерь Божия утешила его явлением Своего чудотворного образа.



Новую икону оставили около хлебопекарной печи. И с тех пор все новоиспеченные просфоры выставляли перед ней. Братия, приходя за просфорами и хлебом, словно брала их из рук Самой Пречистой. Икону стали именовать «Хлебной».

И теперь перед этим образом молятся о ниспослании хлеба насущного, об избавлении от материальных трудностей, для успокоения и обретения веры в будущее.

Теперь в любой нужде я с молитвой обращаюсь к чудесной иконе и всегда получаю помощь. И вы просите, и с вами обязательно произойдет чудо!

Долинина Д., г. Выборг

СОХРАНЕННЫЕ СВЯТЫНИ

Несколько лет назад я навещала родственников в Нижнем Тагиле. «Малой родиной» я называю этот город, где прошло мое детство – самая счастливая и беззаботная пора. Сильное впечатление на меня произвел Нижнетагильский Казанский монастырь, в котором хранятся частицы мощей почти сорока Угодников Божиих.

Из Нижнего Тагила мы – я, двоюродная сестра и тетя – отправились в село Покровское. Здесь когда-то жила моя тетя. Называлось село и Никольским, и Салкой. А вот сельская церковь здесь всегда была Покровской. Сначала – деревянная, затем – каменная.

По преданию, каменный храм построили без копейки денег – прихожане все делали сами: месили глину, готовили кирпичи и т. д.

В 1941-м Покровскую церковь закрыли. Но иконы не пропали: православные сельчане хранили их в своих семьях – прятали на чердаке, на сеновале. Одна жительница рассказала, что она очень боялась ареста, но ей в тяжелые годы всегда помогала краткая молитва Животворящему Кресту:

> «Огради мя, Господи, силою Честнаго и Животворящаго Твоего Креста, и сохрани мя от всякаго зла».

Спасибо добрым людям – святыни были сохранены. Теперь они возвращены в храм. В Покровском храме сохранилась фреска «Благодатное небо» – самая красивая в храме. Ее, как рассказал о. Олег – настоятель храма, несмотря на все усилия, просто не смогли уничтожить. Секретарь райкома компартии не раз приказывал закрасить образ Пресвятой Богородицы, чтобы он не привлекал людей в храм. Но святой лик все время проступал сквозь краску.

Теперь у образа горит негасимая лампада. Масло из нее помогает в разных нуждах – у кого-то перестали болеть суставы, у кого-то улучшилось зрение. За минувший век исцеление у святыни получили сотни людей.

Батюшка рассказал, что паломники, бывающие в храме, постоянно обращались с вопросом: нет ли воды, освященной у чудесного образа? И тогда было решено выкопать источник. Два года трудились люди. Не сразу все получилось. И вот наконец вода стала поступать бесперебойно – свежая, питьевая, хорошего качества.

Источник освятили в честь иконы Божией Матери «Благодатное небо». А на дно колодца батюшка опустил святыни – камни, собранные на Синае, на святой горе Фавор, у Свято-Серафимовского источника в Дивеево.

Как я рада, что мне удалось побывать на своей родине. Каждый глоток водички, привезенной с источника, теперь для меня – глоток живой воды. Вода будто волшебная: все невзгоды отступают, растворяются, и на душе становится легко и спокойно.

Жуковкина Е., г. Калининград

КОНЬЯК С МОЛОКОМ ВЫЛЕЧИТ ЛЕГКИЕ

Оказывается, иногда лечение бывает приятным. Я в конце декабря очень сильно простудился, долго не мог прийти в себя. Жена пугала свиным гриппом, а доктор – пневмонией. А я метался между двух сторон, не зная кого слушать и чем лечиться. Выбрал самый верный путь, как я тогда думал, то есть ничего не предпринимал. Но кашель постоянно напоминал, что я тоже не прав. Выручила меня теща, она приехала в гости на праздник, понаблюдала за моими мучениями, а потом предложила лечиться так, как принято было в ее доме. Вникнув в суть рецепта, я незамедлительно согласился.

2 ст. л. только что вскипевшего молока смешать с 2 ст. л. коньяка – лекарство готово. Принимать по такой дозе три раза в день, причем на ночь – в обязательном порядке.

Я этот рецепт взял на вооружение, и уже ни за что не забуду: действует стопроцентно и быстро; пить, несмотря на присутствие молока, приятно, такой неожиданный вкус. Действует как разогревающее и дубящее средство, насколько я понимаю.

Самое главное, с помощью коньячно-молочного коктейля я вылечился быстро и обошелся без вредных таблеток. Да – существенно: если вы пьете это лекарство днем, на улицу выходить не советую.

Олег Смирнов, г. Воронеж

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Чем хороша народная медицина, так именно тем, что без труда и затрат можно делать себя не только здоровее, но и красивее. Наш главный враг в борьбе с болячками – наша собственная лень. Сужу только по себе. Несколько лет меня донимали какие-то мелкие неприятности со здоровьем: головные боли, перебои с кишечником, спазмы в мышцах, больше похожие на судороги, раздражительность, плохой сон. Такое состояние, когда к врачу идти вроде бы и неудобно, а жить нормально не получается. И тогда я нашла рецепт, который мне показался уж очень простым и безобидным, а главное – все для приготовления у меня всегда есть в доме.

Надо залить в стеклянную банку 1 стакан сока сырой моркови, 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан меда и 0,5 л водки, перемешать и поставить в прохладное место на две недели настаиваться. Готовую смесь принимать по 1/4 стакана три раза в день до еды.

Смесь усиливает обменные процессы в организме, повышает жизненный тонус, снабжает все клетки ферментами и микроэлементами. Побочных действий у нее нет, если не превышать дозировку, конечно. Чтобы сравнить состояние до и после приема, я советую перед началом курса записать в блокнотик свои ощущения. Почти уверена, что все, кто попробует, будут приятно удивлены таким простым средством оздоровления.

Ирина Митяева, г. Магнитогорск

ЕСЛИ ЙОДА НЕ ХВАТАЕТ

Часто говорят, что дефицит йода в организме снижает умственные способности, вызывает заторможенность, ведет к заболеваниям щитовидной железы. Специалисты советуют использовать в питании йодированную соль и продукты с повышенным содержанием йода. Но, с другой стороны, избыток йода может привести к не менее серьезным последствиям, иногда к неизлечимым болезням. Чтобы не навредить здоровью, можно дома провести простой тест: намазать йодом пятки перед сном, надеть носки. Если к утру пятки побледнеют и весь йод впитается, значит, пора провести терапию. Особенно это полезно при сниженной функции щитовидной железы – то, что было со мной.

Я такие тесты проводила до тех пор, пока состояние не стабилизировалось, и лечилась народным способом.

3/4 стакана скорлупы и перегородок грецких орехов залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения и кипятить на умеренном огне 20 минут. По мере выкипания воду надо подливать до первоначального обьема. Остудить, процедить, перелить в бутылку и хранить в холодильнике. Пить по 2–3 глотка до еды.

Чтобы вовремя остановиться, я после первой порции снова провожу тест на пятках. Первое время приходилось несколько раз в год так лечиться, теперь делаю это изредка, скорее для профилактики.

Людмила Егоровна Семыкина, г. Кореновск Краснодарского края

С ДАВЛЕНИЕМ НА «ТЫ»



Гипертония у меня уже много лет, и я уже научилась обходиться своими лекарствами, теми, что растут в поле и на огороде. И, между прочим, чувствую себя очень хорошо. С утра натощак всегда выпиваю стакан воды с соком лимона или яблочным уксусом. Это особенно полезно, если чувствуется, что давление повысилось. Затем в течение дня пью понемногу отвар из картофельных очистков – очистки примерно с 5 картофелин заливаю 1,5 л воды и варю. Обычно с вечера замачиваю промытое пшено, чтобы на завтрак сварить из него кашу с сухофруктами (своими, не привозными). Ем пшенку, чередую с тыквой. Когда знаю, что давление высокое, всю еду ем без соли и вообще стараюсь соль использовать по минимуму, но совсем от нее отказываться нельзя, чтобы не нарушить пищеварение. Если варю суп – только овощной. Стараюсь месяц придерживаться спартанского режима в еде, это сразу улучшает самочувствие. А для того чтобы сосуды были в хорошем состоянии, варю специальный отвар:

500 г корня хрена очищаю, нарезаю кубиками, заливаю 1,5 л воды и кипячу в течение 2 минут. После того как остынет, процеживаю и добавляю в отвар 1 стакан меда, перемешиваю до полного растворения. Пью напиток по 1/3 стакана три раза в день после еды.

И вот так справляюсь с высоким давлением, живу вполне спокойно, без кризов. Болезнь дисциплинирует.

Галина Георгиевна Макарова, Иркутская обл.

Некоторые люди предполагают, что колит – это колики в животе. Однако это неверное предположение. Слово «колит» произошло от греческого слова «kolon», которое переводится как, толстая кишка окончание «ит» ставится в конце слова, в случае, когда заболевание органа связано с воспалительным процессом. Значит, колит – это воспалительное заболевание слизистой оболочки толстого кишечника, при котором появляются боли в животе, метеоризм, неустойчивый стул, проблемы с перевариванием пищи. Неприятных симптомов достаточно, чтобы понять важность лечения этого заболевания.

ЕСЛИ В ЖИВОТЕ КОЛИТ

СНИМАЕМ ВОСПАЛЕНИЕ

• 2 ст. л. листьев мяты заварите 2 стаканами кипятка, дайте настояться 20 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана настоя за 15-20 минут до еды 2-3 раза в день. Мята поможет снять воспаление и боль, возникающую при спазмах кишечника.

• Прекрасным оздоравливающим средством является чай из листьев земляники. При колите его можно пить вместо обычного чая периодически либо провести лечебный курс в течение 2-3 недель.

Для этого возьмите 1 ст. л. листьев земляники лесной, залейте 2 стаканами кипящей воды и дайте 20 минут настояться. Процедите настой и пейте по 1/3 стакана до еды.

• Возьмите поровну лист полыни горькой и лист шалфея лекарственного; 1 столовую ложку смеси настаивайте 30 минут в 1 стакане кипятка, процедите. Принимайте по 1 ст. л. каждые 2 часа.

• Смешайте по 1 ч. л. цветков ромашки, травы шалфея и золототысячника. Заварите смесь 1 стаканом кипящей воды и дайте настояться до остывания, после чего процедите. Начните принимать настой при обострении колита по 1 ст. л. 7-8 раз в день, через месяц сократите дозу до 1 десертной ложки, а через 3 месяца – до чайной ложки за один прием. При этом также постепенно удлиняйте промежутки между приемами настоя.

Проведите общий курс лечения в течение 6 месяцев подряд и при этом строго соблюдайте диету, рекомендованную врачом.

• Смешайте в равных количествах листья шалфея, листья мяты, траву ромашки, траву зверобоя и плоды тмина. 2 ст. л. смеси залейте на ночь в термосе 1 стаканом кипятка, а утром процедите. Принимайте по полстакана 3-4 раза в день.

• При хроническом колите с дисбактериозом: 2 ч. л. цветков календулы лекарственной залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

• При сильных болях в кишечнике: возьмите 2-3 ст. л. сухих цветков липы сердцевидной и залейте 2 стаканами кипятка. Дайте настояться 20 минут и процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день до еды.

• 50 г зерен граната прямо с семенами прокипятите на медленном огне 10 минут в стакане воды. Затем профильтруйте отвар через марлю и принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день.

• Хорошим действием обладает и следующий сбор. Смешайте в равных частях измельченные плоды шиповника, цветки ромашки, крапиву, пастушью сумку и тысячелистник. 1 столовую ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в термосе 8 часов, затем отожмите и процедите настой. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

УСПОКОЙТЕ КИШЕЧНИК

• При сильных поносах и метеоризме в течение нескольких дней принимайте активированный уголь, не смешивая его с другими препаратами. Принимайте уголь внутрь по 1-2 г 2-4 раза в день через 1,5-2 часа после еды, запивая его водой. Этот препарат не рассчитан на длительное постоянное применение, так как вместе с вредными веществами уголь впитывает витамины и микроэлементы, поэтому используйте активированный уголь в период обострения болезни, а затем переходите на травы.

• 1 столовую ложку плодов черемухи заварите 1 стаканом кипятка и варите на слабом огне в течение 5 минут. Дайте настояться 2 часа и процедите. Пейте по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Внимательно проследите за тем, чтобы косточки плодов были целыми, так как их внутренности содержат ядовитое вещество.

• При колите со склонностью к поносам может помочь полынь обыкновенная. 3 ч. л. сухой измельченной травы залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите 10 минут, затем отожмите и процедите, после чего доведите объем до исходного. Принимайте по 1 ст. л. отвара 3 раза в день до еды.

• При остром и хроническом колите с преобладанием поносов также используйте траву зверобоя продырявленного. 1 столовую ложку травы залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите настой и принимайте его по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

• Помогает при поносах и горец птичий (спорыш). Залейте 3 ст. л. сухой измельченной травы 1 стаканом горячей воды и прокипятите 15 минут на малом огне, затем отожмите, процедите и доведите объем жидкости до первоначального. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 2-4 раза в день за 20 минут до еды.

НОРМАЛИЗУЕМ ПИЩЕВАРЕНИЕ

• При колите неизбежны нарушения переваривания пищи и проблемы с аппетитом. Эти проблемы успешно решают популярные растения, которые можно встретить на любой кухне.

• Возьмите 1 столовую ложку сушеной и измельченной травы базилика, залейте 200 мл кипящей воды, дайте насто-

яться в закрытой посуде 3 часа и процедите. Принимайте по 2 ст. л. 4 раза в день перед приемом пищи для возбуждения аппетита.

• 1 столовую ложку свежего измельченного корня имбиря залейте стаканом кипятка, дайте настояться 4 часа в закрытой посуде, процедите и пейте по 1 ст. л. настоя 3 раза в день. Это средство нормализует пищеварение, избавляет от тошноты.

• Тмин является проверенным средством для нормализации процесса пищеварения. Он улучшает аппетит и переваривание пищи. 1 с. л. семян залейте стаканом кипящей воды, дайте настояться полчаса, накрыв посуду крышкой, затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 3-4 раза в день перед приемом пищи.

• Также при колите полезен настой цветков и листьев иссопа лекарственного. Смешайте в равных частях сушеные и измельченные листья и цветки иссопа, залейте 1 ст. л. смеси 400 мл кипятка и дайте настояться 20 минут в термосе или в закрытой посуде. Процедите и пейте по полстакана 4 раза в день.

ДИЕТА ПРИ КОЛИТЕ

Диета при колите должна быть очень щадящей, то есть важно следить за тем, чтобы пища не раздражала и так воспаленную слизистую кишечника. Не ешьте никакой трудно перевариваемой пищи и не употребляйте алкоголь. При обострении хронической болезни вам придется даже поголодать в течение 1-2 дней. После голода на обычное питание переходите постепенно, не забывая о необходимости беречь слизистую.

• В то же время помните о том, что больной кишечник хуже всасывает питательные вещества, поэтому следите за тем, чтобы пища содержала достаточное количество витаминов и микроэлементов. При хроническом колите ешьте понемногу, 6-7 раз в сутки, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт большим количеством еды.

• Перед завтраком выпивайте стакан горячей воды. Это поможет очистить желудок и кишечник от скопившейся за ночь слизи и шлаков, активизирует пищеварение и улучшит питание желудка и кишечника кровью.

• Особенностями лечебного рациона при колите являются слизистые супы, которые обладают обволакивающим действием и защищают слизистую от воздействия микробов и более раздражающей пищи. Особенно хороши такие супы при колите со склонностью к диарее. Готовьте такие супы на рисовом или овсяном отваре, протирая вареные овощи. Просто каши также протирайте через сито и готовьте их на чистой фильтрованной воде.

• Если колит сопровождается запорами, то обязательно следите за тем, чтобы в вашем рационе присутствовали свекла и морковь, сливы и отвар чернослива, тыква, свежий кефир и простокваша – все эти продукты стимулируют работу кишечника. Перед приемом свежих кисломолочных продуктов посоветуйтесь с врачом, так как слизистая кишечника не всегда нормально их переносит.

• Исключите из рациона острые и соленые приправы, пряности, а в период обострения не ешьте овощей и фруктов (особенно сырых и с кожурой). При колите запрещены жареные блюда (мясо и рыба в том числе). Не злоупотребляйте также сдобным тестом, пирогами и т. д. Крепкий чай, кофе и какао замените травяными и витаминными отварами и настоями, компотами на сухофруктах, которые помогут компенсировать нехватку витаминов и микроэлементов. При склонности к запорам исключите кисели.

• Вне обострения ешьте речную рыбу, паровые котлеты и фрикадельки, а также яйца всмятку – не более 1 яйца в день. Принимайте рыбий жир, масло облепихи и шиповника, а также другие продукты с повышенным содержанием витаминов А и В. Не забывайте про мед, который смешивайте с теплыми отварами и теплой водой. Не кладите мед в горячую воду, так как в этом случае он теряет свои лечебные свойства.

• Одной из причин хронического колита может являться однообразное питание в течение длительного времени, монодиеты, которые нарушают питание кишечника и его перистальтику, усиливая воспалительные явления. Обострить болезнь также может сильно холодная и сильно горячая пища, а также очень жирные сорта мяса, птицы и рыбы, сало и избыток любого другого жира. Сливочное масло при колите разрешается по 40-50 г в сутки.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

• При хроническом колите может помочь точечный массаж, который оказывает положительное действие на желудочно-кишечный тракт посредством рефлекторных точек. Проведите курс процедур, проводя процедуру массажа ежедневно как минимум в течение 5-10 минут. Каждую точку массируйте около 1-2 минут.

• Считается, что массаж окажет более сильное энергетическое действие, если женщины будут проводить его левой рукой, а мужчины – правой. Также имейте в виду, что на руках и ногах на точки можно давить посильнее – до ощущения некоторой боли, а на животе – аккуратнее и слабее.

• Помассируйте точку на тыльной стороне кисти в углублении между большим и указательным пальцами – это самая известная точка обезболивания в восточной рефлексотерапии, воздействие на которую помогает снять воспаление в кишечнике. На эту точку разрешается воздействовать как при хроническом, так и при остром колите. Вторая точка, с помощью которой можно облегчить состояние при любом виде колита, расположена на расстоянии 2 пальцев по обе стороны от пупка.

• Если приступы колита сопровождаются сильными спазмами, то промассируйте несколько точек на животе. Сначала надавливайте на точку, расположенную на срединной линии живота, – на 5 пальцев выше пупка. Затем переходите к точке на 4 пальца выше пупка – также на середине линии живота. После этого в течение 1-2 минут аккуратно надавливайте на точку на 2 пальца выше пупка, а затем перейдите на точку, которая находится на полтора пальца ниже пупка. Напоследок согните локтевой сустав и найдите точку на внешней стороне складочки, которая образовалась при сгибании руки. Нажимайте на эту точку также около 1-2 минут.

• При колите часто встречаются проблемы с опорожнением кишечника. В таких случаях облегчить состояние можно с помощью массажа живота по часовой стрелке – массируйте живот круговыми движениями вокруг пупочного кольца. После этого положите на живот обе ладони и двигайте их навстречу друг другу, а потом – одновременно вверх-вниз. Общее время такого массажа – 5-6 минут, лучше делать его по утрам.

Подготовила Инна Листок



ДОБРЫЙ ГОСТЬ ВСЕГДА ВПОРУ

Череда прошедших праздников навела меня на мысль, что мы потеряли еще одну добрую традицию: приглашать к себе гостей и ходить по гостям. Такие события до сих пор остались яркими впечатлениями детства.

Обычно родные и друзья собирались по какому-то торжественному случаю – в праздники или день рождения кого-то из друзей и знакомых. Когда нас приглашали в гости, мама начинала готовиться к такому мероприятию заранее. Это значит покупался отрез на платье, потом был поход в ателье и, в конце концов, – готовое платье, которое надевалось впервые только на само торжество. Заранее готовились и подарки, ибо с пустыми руками в гости не ходят, а уж на день рождения само собой. После такой встречи было много впечатлений. Женщины делились понравившимися кулинарными рецептами, дети любовались подаренными и выигранными в веселых конкурсах игрушками, а мужчины договаривались продолжить общение в бане.

Если же мы приглашали гостей к себе, также велась серьезная подготовка. Обязанности распределялись между всеми членами семьи. Бабушка отвечала за сладкое и должна была заранее приготовить к сроку выпечку и варенье, чтобы к приходу гостей все было с пылу, с жару. Отец покупал спиртное. Мама за два дня начинала варить холодец, бабушка ей помогала. А вечером накануне чаще всего вся семья, включая детей, рассаживалась за большим столом на кухне, и под руководством старших все лепили пельмени. А заодно обсуждали, как будем развлекать гостей.

Из припасов доставалось все самое вкусное, специально припасенное для гостей: соленые грузди, маринованные опята, соленые огурчики размером с мизинец, благоухающие смородиновым листом и укропом помидоры. Бабушка доставала заветное варенье из крыжовника и клубники. Самое трепетное ожидание – за час до прихода гостей. Весь дом уже пропитывался немыслимыми ароматами, а стол в самой большой комнате был накрыт парадной скатертью, на которой красовались приборы и закуски. Бабушка следила, чтобы мы не таскали ничего из тарелок.

Забыл сказать, что если гостей ожидалось много, то из комнаты накануне выносили кое-что из мебели, а у соседей занимали стулья и табуретки. В воздухе витало ожидание и волнение, все ждали гостей и начала пиршества.

Эти детские впечатления не были испорчены и теми, которые я получал в родительском доме, став студентом: все также ответственно ждали гостей и сами ходили. Но постепенно количество приглашенных уменьшалось. Потом родители постарели, я обзавелся семьей и стал жить отдельно. А после свадьбы, пожалуй, больше и не могу вспомнить таких же больших событий, когда собирались вместе все родственники, друзья и знакомые. Потом все реже и реже зто стало происходить, и в зтом году на Новый год мы остались с женой уже вдвоем. Да и наши друзья предпочли праздновать дома, ведь зто не хлопотно, не затратно, да и вообще – зачем? То ли жизнь стала другой, то ли мы – другие?

Александр Константинович Енютин, г. Екатеринбург

ЧИСТО ТАМ, ГДЕ НЕ СОРЯТ

Согласитесь, место, где мы проводим свою жизнь – наш дом – очень важно для каждого из нас. У кого-то это собственный дом, у кого-то квартира, у кого-то и комната в коммуналке, что тоже считается своим жильем и не у каждого имеется.

Все это я веду вот к чему: в любом случае, если человек является владельцем жилья, то просто не может не ценить этого счастливого факта, правда? Вот я и не могу понять, почему же люди так небрежно относятся к своему гнезду. Я живу в многоэтажном доме, такие раньше называли брежневскими. Въезжала моя семья в новый дом, квартиру нам дали бесплатно еще тогда. За это время многие соседи поменялись, ведь в последние годы строят квартиры и удобнее, и красивее, и комфортабельнее. Немало квартир сдается внаем, в них жильцы время от времени меняются. Невольно я стала свидетелем, как наш подъезд, я имею в виду непосредственно место общего пользования с лестницей, лифтом и мусоропроводом, менял свой облик за все эти годы. Сначала это было чистое, уютное помещение, при советской власти подъезд несколько раз ремонтировали: белили потолки, красили стены. Тогда все жильцы по очереди мыли пол и следили за по-



рядком. Следила за порядком и наша дворник Мария Васильевна. У нас на лестнице даже цветы в горшках росли, а местные художники рисовали на стенах виды нашего города.

Но за последние 10 лет наша лестница превратилась в очень неприятное место. Менялись формы управления, жилконторы, а порядка становилось все меньше. Простой пример: если над входной дверью раньше перегорала лампочка, ее меняли на новую в течение дня. Сейчас можно ждать неделями, пока у кого-нибудь терпение не лопнет, и он не вкрутит свою лампочку. Стены в подъезде не красились уже лет 15. Но это отдельный вопрос и не всегда зависит от жильцов подъезда. Все-таки мы платим коммунальным службам за то, чтобы они обслуживали дом. Правда, спрашивать с них пока еще не научились.

Но многое зависит и от самих жильцов. Не иначе как вандализмом можно назвать расписанные нецензурными словами стены, обгоревшие ящики, отломанные перила на лестнице. Некоторые из недавно въехавших жильцов почему-то забывают, что мусор надо выносить на помойку во двор, а не оставлять ниже этажом у двери соседа. Почему, собственно, условный человек, который живет в моем доме, заходит в свою квартиру, снимает обувь, не разбрасывает мусор, не бросает окурки и не выкручивает лампочки, а вот в подъезде делает это без зазрения совести?

Попробуйте сегодня кого-нибудь попросить починить входную дверь или разбить лед на пороге. Мне недавно новые соседи сказали, мол, идите в жилконтору и от них требуйте порядка. Справедливо, с этим не поспоришь, но неужели нельзя кое-что делать просто по-хозяйски, как у себя дома. Ведь нам приходится каждый день заходить в свой дом, в свой подъезд, подниматься по этажам. Неужели не приятнее, если все будет чистым и безопасным? Я как-то попыталась организовать субботник в подъезде, чтобы отмыть окна и стены. Так на него пришли только четверо пожилых жильцов. Ни один из вновь въехавших не пришел! Вот мы вчетвером целый день и отмывали все. А проходившие мимо люди удивлялись, зачем нам это? На что приходилось отвечать: если не мы, то кто?

Вера Григорьевна Тропынина, г. Санкт-Петербург

ЗАКОН – ЭТО ТО, ЧТО НЕ НАРУШАЮТ

Давно хочу с кем-нибудь обсудить очень важную вещь, о которой наше цивилизованное мировое сообщество старается не вспоминать – нерушимость законов природы. Вся наша жизнь происходит только благодаря этим законам, но чем развитее становится человек, тем чаще он стремится не только нарушить, но и основательно разрушить основы законов природы. Лично меня очень беспокоят нравственные аспекты сегодняшнего общества. Не такой я и древний человек, да и, в общем, не ханжа, но меня коробит тот факт, что молодые девушки сегодня предпочитают до того как выйти замуж и создать семью, не один раз поменять партнера. Это сегодня называется, кажется, пробный брак. И сколько нужно перебрать партнеров, пока не встретится подходящий? Я понимаю, что это дело деликатное, личное, но если б это не приобрело массовый характер. И дело не только в моральных устоях.



Ученые давно уже знают, что под такими нравственными нормами существует научно обоснованная почва: чем больше партнеров меняет женщина, тем более вероятно, что потомство имеет шанс быть неполноценным. Современная статистика разве об этом не свидетельствует? Каждый год рождается огромное количество детей, имеющих отклонения от нормального психического и физического развития. Это даже не считая в качестве причины алкоголизм родителей, тут уж и так все понятно.

Не пора ли нам, людям, подумать о том, что такими темпами мы обрекаем себя на вымирание. И второй вопрос, который меня очень беспокоит. Разве можно было представить, чтобы еще лет 20 назад открыто и почти на государственном уровне обсуждались такие вещи как: можно или нельзя в городе провести парад лиц с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Почему же сегодня это происходит? Конечно, такие люди были всегда, но это считалось отклонением, и об этом люди молчали, считали неприличным говорить вслух. Я не призываю показывать пальцем на них, тем более что среди сторонников однополой любви достаточно замечательных и умных людей. Пусть себе живут, как живут, но стоит ли такие особенности делать предметом общественного достояния. Я полагаю, что это сбой, нарушение закона природы, потому и относиться к этому явлению надо соответственно, а не привлекать внимание незрелых юных граждан. Честное слово, становится иногда просто неловко, когда вдруг по телевизору, прерывая фильм, вдруг рекламируют женские прокладки и средства от импотенции. Но есть же для этого аптеки, самое подходящее место, где такая реклама уместна и никого не смутит.

Это письмо, несколько сумбурное, пишу только для того чтобы высказать свое мнение: мы не позволяли себе затрагивать некоторые аспекты жизни людей, считалось неприличным выворачивать жизнь наизнанку. Сегодня позволено все. Давайте задумаемся, возможно, нарушая законы общества, упрощая нравственные границы, мы стали творцами того, что имеем сегодня?

Александр Петрович Рамазанов, г. Смоленск

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Природа лечит

Казалось бы, медицина существует только для того, чтобы восстанавливать и поддерживать здоровье человека. Однако сегодня пути медицины и здоровья все чаще расходятся. Можно всю жизнь лечиться у врачей и оставаться больным, но есть немало людей, которые, фактически отказавшись от услуг медицины, сохраняют здоровье до глубокой старости. Как они этого добиваются? Действительно ли можно поддерживать свое здоровье без лекарств? На вопросы «Лечебных писем» отвечает консультант фирмы «Вивасан – СПб», кандидат медицинских наук В.В. КРИВОВ.

– Владимир Валентинович, сегодня все ругают медицину, которая не может нас вылечить, плохую экологию, плохую наследственность. От чего же на самом деле зависит здоровье человека?

– Действительно, мы часто нападаем на медицину, однако здоровье человека зависит от нее только на 10%. Другие 20% – это влияние экологии, но АЭС, химкомбинаты, металлургические заводы и т.д. все равно никто не закроет. Еще 20% факторов, от которых зависит здоровье, приходится на генетику. Тут мы тоже мало что можем изменить: врожденные заболевания сами собой не исчезнут. Но 50% нашего здоровья – это здоровый образ жизни, а он почти всегда в наших руках.

– Что, на ваш взгляд, включает в себя понятие «образ жизни»?

– Образ жизни – это то, в каких условиях мы живем, есть ли стрессы, какая у нас работа, много ли двигаемся. 20% образа жизни составляет то, что мы пьем и едим. Но здоровый образ жизни должен быть у человека в голове. Если этого образа там нет, то человек живет без-образно, точнее – безобразно!

Итак, здоровье – это прежде всего наше собственное дело. Допустим, человек живет на четвертом этаже, и если он всю жизнь пользуется лифтом, у него и здоровье будет плохое. Каждый из нас не менее сорока минут в день должен активно двигаться. По крайней мере, быстро ходить – но не до сильного сердцебиения.

– Как вы относитесь к бегу от инфаркта?

– Я не против бега как такового, но считаю, что одним людям бег показан, а другим – нет. Беговые сотрясения не слишком полезны для позвоночника. Но если человек молодой и энергия требует выхода, пусть лучше бегает, чем курит, пьет и дебоширит. В плане здорового образа жизни самое полезное – это плавание, длительная ходьба, посильные продолжительные нагрузки на огороде. Почему у нас мужчины живут в среднем 60 лет, а женщины – 73 года, то есть на 13 лет дольше? Потому что все женщины – «садистки», они занимаются своим садом, грядками, сажают цветы и овощи. Кстати, выращивают нормальные качественные продукты. Это особенно важно сейчас, когда проблема некачественных продуктов выходит на первый план.

– Еда – это понятно. Но почему так важно, что человек пьет?

– Мы с вами на 75% состоим из воды. Человек – скорее «медуза», чем твердое существо. При этом мы очень энергетичны, и наш обмен веществ происходит гораздо быстрее, чем нам кажется. За три года каждый из нас на 99% меняет все молекулы своего тела – при том, что его «энергетический каркас» остается постоянным. За 120 дней меняет свой состав печень, обновляется кровь, кожа. Микроворсинки в кишечнике меняют свой состав каждые пять минут. А все потому, что в нашем организме 75% воды. И три четверти нашего здоровья находятся там же – в воде.

Атеросклероз, ишемическая и гипертоническая болезнь, остеохондроз, артриты, артрозы и масса других заболеваний – это все признаки обезвоживания организма. Гиппократ говорил, что лучшее лекарство для человека – это вода. Авиценне принадлежат слова, что старость есть обезвоживание организма. Но наиболее полно раскрыл роль воды американец иранского происхождения Ферейдон Батмангхелидж. Он доказал, что настоящее лекарство – это именно вода, а 90% лекарств, применяемых в медицине, – просто симптоматические средства.

– Это еще и принципиально различные подходы к лечению?

– Да. Представьте себе, что водитель едет на машине и у него загорается красная лампочка. Что он сделает? Хороший водитель останавливается, проверяет мотор, находит причину неполадок, устраняет ее и едет дальше. А наша современная медицина действует, как идиотский водитель. Загорелась красная лампочка – он остановился, выкрутил ее и поехал дальше. Когда все грохнулось, было уже поздно.

Знаете, чем русский человек отличается, например, от швейцарца, который заботится о своем здоровье? Швейцарец начинает лечиться за полгода до наступления болезни, русский – за 5 минут до смерти. Очень трудно вылечить человека за 5 минут до смерти. Американцы подсчитали, что профилактика стоит в 7 раз дешевле, чем лечение.

– Что вы понимаете под профилактикой?

– Это активный образ жизни, питье и связанное с ним устранение нарушений водно-электролитного обмена, то есть вода и соль. Именно нарушение водно-электролитного обмена, о котором обычно даже не вспоминают, является главным препятствием к здоровью.

Есть принцип Батмангхелиджа: каждый человек должен пить в день по 30 мл воды на каждый 1 кг веса. Исключение составляют случаи тяжелой хронической почечной недостаточности, но это дело хирургов и терапевтов. Если у вас здоровые почки, вам не поздно восстановить свое здоровье. Пить надо не позже, чем за 30 минут до еды и не раньше, чем через 2-2,5 часа после еды, чтобы не разбавлять желудочный сок и не снижать его пищеварительную способность. Все остальное время человек должен потихоньку пить воду. 30 мл воды на 1 кг веса – лучшее лекарство.

– Однако с водой из организма выводится много солей...

– Убыль солей надо компенсировать морской солью. Кроме хлорида натрия, она содержит калий, магний и другие необходимые микроэлементы. На 1 л выпитой воды вы должны съедать 1 г морской соли. Без соответствующего приема соли пить воду вредно. Но если вы будете использовать морскую соль для приготовления пищи, это не очень вкусно – при термической обработке она слегка горчит. Советую готовить пищу с обычной солью, но не переса-

ВОДОЙ И СОЛЬЮ



ливать, класть чуть-чуть, а уже на столе добавлять морскую соль по вкусу.

– Что делать тем, кто не привык пить воду? Насильно впихивать ее в себя?

– Ни в коем случае! Не устраивайте над собой насилия. Но если вы начнете пить чуть-чуть больше, то будете чувствовать себя все лучше и лучше. Здоровье начинается с нормализации водно-электролитного обмена. А вода и соль – это природные лекарства.

– Однако при гипертонии врачи соль запрещают, а воду ограничивают...

– Гипертонию еще ни один врач не вылечил. Больным дают препараты, снижающие давление, ограничивают воду, выписывают мочегонные средства и бессолевую диету, но это абсурд. Нет лучшего мочегонного средства, чем вода. По системе Батмангхелиджа вылечились сотни тысяч людей – не только от гипертонии, но и от множества других заболеваний. В его книгах есть конкретные примеры, как излечивались безнадежные, неоперабельные онкологические больные.

– Давайте перейдем к питанию. Что вы можете, например, сказать о жирах?

– Жиры нужны – для построения клеточных мембран, для улучшения состояния кожи, слизистых, кишечника, для улучшения здоровья клеток. Но не любые жиры. Нам необходимы полиненасыщенные жирные кислоты – омега-3, омега-6 и омега-9. Самостоятельно наш организм их не вырабатывает. На Западе от 70 до 90% населения принимают биологически активные добавки. А у нас – всего 3%.

– Наверное, боятся подделок?

– Да. Но если, например, мы боимся поддельных витаминов в аптеках, так, может быть, запретить продавать витамины вообще? То, что происходит сейчас – это пищевая катастрофа. Даже в начале учебного года, после лета, когда все едят овощи и фрукты, у подавляющего большинства старшеклассников наблюдается нехватка витамина С и фолиевой кислоты. Но без фолиевой кислоты нельзя, скажем, нормально зачать и родить ребенка. Если мы боимся подделок и плохого качества БАДов, то надо не запрещать их, а проверять – чтобы те, кто выпускает некачественную продукцию, сидели в тюрьме. Тогда не будет риска купить экстракт черники, в котором черники нет вообще. Но пока могу только посоветовать выбирать наиболее надежные, проверенные фирмы.

– Какие же БАДы нам необходимы?

– Обязательно нужны, как я уже сказал, полиненасыщенные жирные кислоты и витамины. Нужны природные средства очищения организма. Например, есть натуральные желчегонные средства – экстракты таких растений, как расторопша или артишок, которые способствуют очищению печени. Витаминами богаты экстракты проростков пшеницы, черники. Каша из проростков пшеницы содержит много натурального витамина Е. Эту кашу особенно хорошо есть весной – пополнять растраченные за зиму запасы энергии организма.

– Что вы рекомендуете в качестве источника полиненасыщенных жирных кислот?

– Безусловно, рыбу – лучше всего жирных сортов. Это форель, лосось, камбала, сельдь, а также судак. Рыбу можно есть слабосоленой или в отварном виде. Особенно это важно для пожилых людей, у кого уже есть проблемы со слизистыми, с кожей – им нужно переходить с мяса на рыбу. Беда в том, что рыбы у нас в стране едят очень мало.

А самая вредная рыба – это консервы типа шпрот, где много экстрактивных веществ и канцерогенов.

– Какие еще продукты, по вашему мнению, вредны?

– Фастфуд, или «быстрая еда». В одной только картошке фри канцерогенных веществ содержится в 50 раз больше нормы!

Далее, никаких пепси-кол и кока-кол! И старайтесь избегать кофеинсодержащих напитков. Один млрд человек в мире страдает от кофеиновой зависимости – это особый вид наркомании. Зеленый чай можно заваривать один раз в день. А черный или бурый чай пить плохо, в нем много кофеина. Появился же он потому, что в Европу раньше чай доставляли на кораблях и приходилось его коптить, иначе он портился.

– Но вся Европа пьет кофе!

– Нет, не вся. К тому же на каждую чашку кофе там выпивают две чашки воды дополнительно к той норме, которую я вам назвал. Они все пьют кофе с водой. То же самое делают в Турции и в других странах, где развита кофейная культура. Впервые начали пить кофе в древней Эфиопии. Но там они пили настой шелухи от кофейных зерен, а сами зерна выбрасывали.

Вообще, кофеин – это нейропаралитический яд, который вырабатывают растения, чтобы бороться с насекомыми-вредителями. Если не пить кофе неделю, всякая зависимость от кофеина проходит. Это только вредная привычка. Но отказаться от нее очень важно, потому что кофеинсодержащие продукты еще больше обезвоживают наш организм.

– И все-таки обычно человек чувствует голод, а не жажду...

– Чувство жажды и чувство голода находятся в организме рядом. Родители часто твердят детям: «Не пей на ночь, не пей много, не будь водохлебом!». И совершенно напрасно! Они подавляют у детей естественное чувство жажды. Но его можно восстановить. Вот вы почувствовали голод – выпейте стакан воды. Если после этого желание есть пропало, то и не ешьте! И не надо думать, что вы водой заливаете голод. Вода – это еда. В организме она участвует в сложных процессах гидролиза, в ходе которых выделяется огромное количество энергии. Без преувеличения можно сказать, что вода – наша внутренняя электростанция.

Беседовал Александр Герц

Устала быть одна

Надеюсь через нашу газету найти спутника жизни – порядочного человека до 38 лет, непьющего, несудимого. У меня инвалидность по зрению.

Адрес: Юлии, 414000, г. Астрахань, ул. Чернышевского, 10/25, Главпочтамт, а/я 368

Хочется чистоты

Вот уже много лет я вдовец. Мне 48 лет, рост 176 см, худощавый, волосы с проседью. Инвалид с детства по зрению. К тому же обстоятельства сложились так, что в 2005 году лишился 2/3 правого легкого. Поэтому сейчас у меня 2-я группа инвалидности пожизненно. Но это не значит, что я беспомощный. Те, кто меня хорошо знают, говорят, что руки и сердце золотые. Живу в сельской местности в собственном доме, по дому все делаю сам, да еще и соседи иногда просят помочь. Сейчас перестраиваю свой домишко, делаю настоящий дом с гаражом, мастерской и всеми удобствами. Живем мы вдвоем с матушкой. Ей 70 лет, она тоже неважно видит и слышит, но, слава Богу, пока сама себя обслуживает, да и мне еще помогает: похлебку варит, стирает. Хотелось бы встретить одинокую порядочную женщину, для которой переезд не покажется проблемой. Главное – чистота помыслов и серьезность намерений. Насмотрелся в жизни всякого, потому хочется чистоты. Я православный христианин, работал в церквях. Буду рад, если найдется родственная душа, женщина с разумной разницей в возрасте. Группа инвалидности ни в коей мере не помеха.

Адрес: Ковтуну Юрию Михайловичу, 399755, Липецкая обл., Елецкий район, д. Быковка

Общение – это жизнь

Благодаря нашей газете многие уже спаслись от одиночества, нашли друг друга. Это очень хорошо. Для пожилых людей общение – это радость и сама жизнь. Вот и я хочу найти друга, которому так же одиноко. Мне 73 года, живу в Краснодарском крае без детей и мужа. Звоните, и будем общаться. Только алкоголиков и судимых прошу меня не беспокоить.

М., тел. 8-928-228-51-78

Жду весточки о сыне

Обращаюсь с большой просьбой, в основном, к жителям Санкт-Петербурга. Мой сын Петр Иванович Кандала умер 8 ноября 2001 года. Его похоронили на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге, в 150 метрах от входа и 5 метрах в левую или правую сторону, где-то недалеко от часовни Ксении Блаженной. Больше ничего не знаю, на похоронах не была. Я инвалид, очень больна, лежала и сейчас не хожу. Живу далеко. Друзья сына ездили в Петербург, искали могилку, но не нашли. Говорят, кругом все поросло бурьяном... Где могилка сына, знает Ксения Блаженная, и я каждый день прошу ее послать мне весточку. Дорогие мои, если кто знал сына или был на похоронах, напишите мне, очень прошу! Мой сын учился в Санкт-Петербурге в строительном техникуме, с 4 курса его взяли в армию. Служил в Германии (г. Дрезден), потом вернулся в техникум и окончил его. После этого окончил институт им. Герцена и еще учился в пищевом институте. Все это время он выступал за честь Санкт-Петербурга в спортивных соревнованиях и занимал первые места. У меня много спортивных грамот. Жду весточки о сыне. Бог вам в помощь!

Адрес: Кандале Варваре И., 350089, г. Краснодар, р-н ЮМР, пр. Чекистов, д. 31, кв. 177

Отзовись, Роман!

Роман Искаков, 1952 года рождения, в 1975 году служил в бухте Владимирской около Приозерска. Роман, я помню тебя все эти годы и очень виновата перед тобой! Пыталась написать тебе письмо в Целиноградскую область, но почему-то даже в почтовом справочнике не нашла индекса. Моя девичья фамилия Смирнова. Отзовись, Роман! А может, кто-то его знает? Он может работать механиком.

Адрес: Трифоновой Наталье, 188760, Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Чапаева, д. 20, кв. 36. Тел.: 8-813-79-32-413 (дом.), 8-911-715-65-37 (сот.)

Осталась наедине с болезнью

Я из тех людей, которые из любого положения найдут выход, но сейчас не могу. Лежала в больнице с диагнозом распространенный остеохондроз, а через 2 недели после выписки болезнь опять подступила. Я человек терпеливый, терпела и терплю до сих пор. Но на работе мне предложили уволиться (экономический кризис), и остеохондроз меня не покидает. Может быть, потому что нервничаю... Мне 50 лет, одинока, сын женат, живет с семьей в другом городе и приезжает редко. В основном, мы созваниваемся. В молодости из-за сына не устроила свою личную жизнь и сейчас осталась наедине с болезнью, без поддержки да еще и без работы. Даже не знаю, что мне делать.

Тел.: 8-918-449-92-10, 8-960-481-99-48

Плохо одному

Вдовец, 65 лет, полтора года как потерял жену. Дети взрослые, живут отдельно. Не курит, не пьет, никогда не болел и не болеет, так как работает в лесу. По национальности башкир, но хозяйкой в доме готов видеть женщину любой национальности, 50-60 лет. Согласен на переезд.

Камирьян, тел. 8-963-490-10-94

Что такое радость?

Если вы одиноки, если в жизни нет радости и цели, я смогу вам помочь узнать, что значит жить в радости. Мне 57 лет, живу в деревне, люблю трудиться в огороде. Мое кредо – естественное бытие. «Химию» и другие «блага» цивилизации стараюсь не применять. Мои стихи многое расскажут человеку с пытливым умом.

И шум ручья,
И шелест листьев,
И тихий розовый рассвет –
Как все на свете гармонично!
И в этом весь секрет.
Сумей понять и этот мир услышать,
И ты поймешь: все это – Бог.
Он есть в тебе, во мне,
И в песне ранней птицы...
И в сердце радость –
В этом весь секрет.

Пьющих, курящих и просто любопытных прошу меня не беспокоить.

Людмила, тел. 8-906-524-42-65

Будем жить дружно

Вдова, 64 года, рост 156 см, высшее гуманитарное образование. Хочу познакомиться для создания семьи с достойным одиноким мужчиной без вредных привычек, без судимостей, способным жить дружной семьей, быть верным другом. Отвечу всем, только просьба вложить в письмо конверт с вашим адресом.

Адрес: Раисе, 390000, г. Рязань, главпочтамт, а/я 246

Познакомлюсь с мужчнной, способным любнть

Познакомлюсь с мужчиной без вредных привычек, способным любить, уважать, ценить, с доброй душой, до 60 лет (желательно вдовцом), рост не менее 170. О себе: 58 лет, рост 165, вес 75 кг. На пенсии, но работаю. Люблю сад, цветы, люблю готовить, знак зодиака – Рыбы. Жизнерадостная, привлекательная и симпатичная блондинка.

Адрес: Блиновой Тамаре Кузьминичне, 623480, Свердловская область, Каменский район, с. Покровское, ул. Рабочая, д. 8, кв. 12

Ищу богиню шахмат

Мне 40 лет. Я хотел бы получить ответ от богини шахмат. Ведь шахматы, как и любовь, требуют партнера. Шахматы – это не только чемпионаты мира, страны, города. Это, прежде всего, общение. Напишите мне, поклонники шахмат, кому не чужды идеи семьи Рерихов!

Адрес: Марновскис Артуру, LV-1016, г. Рига-16, ул. Доломита, д. 1А, кв. 43

Добрый, честный, напншн мне!

По воле судьбы я осталась одна. Сыновья (двое) выросли. У них свои интересы, своя жизнь, а я бы хотела найти себе настоящего друга, на которого можно было опереться и идти дальше по жизни вместе. Добрый, честный, одинокий мужчина до 65 лет, напишите мне, и, может быть, мы с вами найдем общие интересы и встретимся. Со своей стороны я предлагаю свое понимание и поддержку. Я пенсионерка, но пока еще работаю. Остальные подробности при переписке. Если кто-то решит мне написать, я с удовольствием отвечу. Желаю всем здоровья и счастья!

Адрес: Куракиной Валентине, 456404, Челябинская область, п. Тимирязевский, ул. Чайковского, д. 12, кв. 34

Осталась у разбитого корыта

Не за горами 50-летие. И вот к этой кругленькой дате я пополнила ряды одиноких людей. Осталась у разбитого корыта. Без детей, мужа и родных. Думаю, что «ЛП» читают только добрые люди, которые знают, что такое боль, одиночество. И надеюсь с помощью этой газеты найти родную душу. Я невысокого роста. А о внешности хочу сказать так: некрасивых людей нет, нужно только уметь видеть красоту. Настоящий мужик сможет из гадкого утенка сделать белую лебедь. Для этого много усилий не надо. Только дать возможность расправить крылья. Только прошу ради спортивного интереса, пьющих, альфонсов, полных, жадных не беспокоить.

Адрес: Леля, Хабаровский край, т. 8-924-645-86-83

Помогите, пожалуйста

Прошу людей о помощи. Может, кто-то будет выкидывать вещи, вам не нужные. А мне они в деревне пригодятся. Сапоги бы мне, хоть какие, и одежда любая подойдет. У меня нога большая, 41-й размер, а валенки можно и больше. Пальто ношу тоже большого размера, где-то 56-й, а вот платье – 52-54-й. Если дырочка есть – ничего, я ее зашью. Также шторочки и занавески на двери, на окна. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Воронковой Татьяне Петровне, 652245, Кемеровская область, Тяжинский район, ст. Итат, ул. Дубинкина, д. 16

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Мне 62 года, диагноз эмфизема легких. Мучает сильная одышка, лекарства не помогают. Целый год сижу дома, выйти никуда невозможно. Очень прошу, если кто знает, как избавиться от одышки, напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Холину Анатолию Петровичу, 380000, г. Рязань, ул. Почтовая, д. 44, кв. 8

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БАЗАЛИОМУ?

Признали у меня кожную опухоль, базалиому. Чем ее лечить? Мне 71 год, мужу 75, держим козу, несколько кур, домик. Работа есть всегда, а силы не всегда.

Адрес: Гнездиловой (Рябченко) Аиде Федоровне, 641941, Курганская обл., ст. Кособродск, ул. Чкалова, д. 105. Тел. 8-912-836-22-51

БОЛЬНО СМОТРЕТЬ НА РЕБЕНКА

Крик души заставил меня написать вам. У нас ребенок – мальчик, ему 7 лет. В 3 года 8 месяцев заболел эпилепсией. Родился здоровым, ходил в детский сад, и вот – лечим его уже почти 4 года, а улучшений нет. Никакие препараты ему не подходят, на все побочные реакции. От нового лекарства он перестал ходить самостоятельно и разговаривать, появился тремор в руках и ногах, только что приступы уменьшились. Ребенок стал грустный, вздыхает, очень больно на него смотреть. Красивый мальчик с голубыми глазами. Неужели мы его не вылечим?! Если кто сталкивался с такой проблемой, помогите нам, очень просим. Мы вдвоем с дочкой его воспитываем. Вся надежда на ваши рецепты, советы.

Адрес: Строгановой Елене Валерьевне, 414041, г. Астрахань, ул. Генерала Герасименко, д. 8, корп. 1, кв. 88

СТРАДАЮ ОТ ПОДАГРЫ

Прочитала, что ванны с отваром лиственницы лечат подагру. Но ее нет в продаже. Как быть, чем ее заменить? Очень прошу помочь мне советом, мучаюсь.

Адрес: Молчановой З.В., 191015, г. Санкт-Петербург, а/я 84

СНОВА «ХИМИЯ»

Мне 39 лет, весной 2009 года удалили опухоль молочной железы. Прошла облучение, химиотерапию. В конце года появился кашель. Сделали рентген легких, обнаружили метастазы и назначили другую химиотерапию. Прошу откликнуться тех, кто справился с этим заболеванием или знает, чем лечиться.

Адрес: Седельниковой Татьяне Ю., 614064, Пермский край, г. Пермь, ул. Льва Шатрова, д. 11, кв. 71

ОЧЕНЬ БОЮСЬ ОПЕРАЦИИ

УЗИ щитовидной железы показало, что у меня диффузно-узловой зоб. Еще киста на щитовидке (12 мм) с жидкостным компонентом. Уже 2 недели разговаривать не могу, меня еле слышно. Может, есть что-то такое из трав, чтобы все рассосалось? Очень вас прошу, подскажите, как мне вылечиться без операции! Я трусиха, боюсь всего, а операции – вообще спасу нет как боюсь! Пишу вам, и рука дрожит, плачу. Мне всего 29 лет, у меня четверо детей, 3 сына (11 лет, 4 и 2 года) и дочь (9 лет). Может, лежат у кого ношеные вещи, обувь, и добрые люди помогут одеть детей? Мы всему будем рады.

Адрес: Ивановой Наталье, 606626, Нижегородская обл., Семеновский р-н, д. Зубово, ул. Задняя, д. 14

БОЛЕЗНЬ ПРОГРЕССИРУЕТ

Пожалуйста, помогите рецептом или советом. Мне 48 лет, 3 года назад сделали операцию – рак левого яичника 4-й стадии, удалили все. Прошла курс химиотерапии (6 сеансов), и вот – рецидив, узел в печени и цепочка увеличенных лимфоузлов. Прошла еще 7 сеансов химиотерапии, но болезнь прогрессирует. Сначала вроде бы показатели крови улучшаются, уменьшаются лимфоузлы, а потом опять все нарастает с большой скоростью. Очень прошу откликнуться тех, кто народными средствами избавился от этой болезни или хотя бы приостановил рост опухоли, метастазов и лимфоузлов. Здоровья вам на долгие годы!

Адрес: Сорокиной Екатерине Емельяновне, 663020, Красноярский край, Емельяновский р-н, д. Крутая, ул. Советская, д. 76

ОПУХОЛЬ В КИШЕЧНИКЕ

Мне 78 лет, у меня в кишечнике обнаружили опухоль (какая, неизвестно), предлагают операцию. Еще у меня колит с постоянной диареей, лечение не помогает. Дорогие добрые люди, помогите, пожалуйста, советами, народными рецептами! Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Кравцовой Галине Федоровне, 195030, г. Санкт-Петербург, пр. Наставников, д. 29, корп. 3, кв. 328

БОЛИ НЕВЫНОСИМЫЕ

Жене 52 года, в 1970 году и в 1994 году сделали операции по удалению опухоли (нейрофибромы) в основании черепа и шейно-затылочной области. Все было более-менее нормально, но в декабре 2005 года парализовало нижнюю часть тела, и с тех пор жена лежит, не может даже перевернуться с боку на бок. Врачи говорят, что это метастаз в поясничный отдел позвоночника с нарушением функции тазовых органов. Сейчас еще появилось на позвоночнике опухолевидное образование (4x4 см) мягко-эластичной консистенции. Никакие лекарства не помогают, становится все хуже и хуже. Боли невыносимые. Может, есть лечение? Помогите, пожалуйста, отзовитесь!

Адрес: Чеботареву Василию Николаевичу, 353340, Краснодарский край, Крымский р-н, с. Экономическое, ул. Шоссейная, 54

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Три года назад мне сделали операцию, отрезали грудь. Назначили лучевую терапию, скоро ехать. Что делать, не знаю. Может, есть какое-нибудь средство, чтобы восстановить организм и пролечиться дальше, но не в больнице, а дома? Очень нужны советы знающих людей.

Адрес: Анастасии, 453026, Башкортостан, Кармаскалинский р-н, д. Константиновка, ул. Молодежная, д. 6, кв. 13

НЕ МОГУ ХОДИТЬ

Более 10 лет прошло, как врачи поставили диагноз, после которого вывели на группу инвалидности. И в связи с этим – пенсия. К сожалению, не могу применять многие рецепты, так как я не хожу – инсульт, парализована правая сторона. И жилье у меня неблагоустроенное, отсюда и разные сложности. Как восстановиться после инсульта, начать ходить? Очень прошу откликнуться.

Адрес: Юркиной Зинаиде Петровне, 614033, г. Пермь, ул. 1-я Бахаревская, д. 24, кв. 3

ВЕРЮ В НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Пишет вам бабушка больного мальчика. Внуку Данилушке 2 года, и у него очень страшный диагноз – синдром Веста. Это заболевание неврологического характера, страдает головной мозг. У внука спазмы, психически он не развивается, но бегает, хотя при этом

диагнозе детки не ходят. Он на группе инвалидности. Год назад врачи сказали, что он долго не протянет. Мальчик очень страдает. Когда начинается приступ, у него, наверное, очень болит голова, он очень громко плачет. Может, добрые люди смогут что-то посоветовать. Я очень верю в народные средства, и мы будем рады любому совету.

Адрес: Хрипуновой Лилии Чеславовне, 230002, Беларусь, г. Гродно, ул. Домбровского, д. 31, кв. 125. Тел. (дом.) 8-0152-43-54-22 (после 19 час.); тел. моей дочери Алены (мамы Данилы) 8-0152-55-82-28

БОЛЕЗНЬ КРОВИ

Обращаюсь ко всем, кто может помочь в лечении лейкопении и тромбоцитопении. Очень надеюсь на травы, но пока не могу их найти. Это росичка обыкновенная, чина черная (сочевичник черный), круциата голая (подмаренник весенний). Пожалуйста, откликнитесь!

Адрес: Османкиной Светлане Алексеевне, 665841, Иркутская обл., г. Ангарск, 18-й мкр-н, д. 8, кв. 101. Тел. (дом.) 8(3955)95-07-81

КТО ВЫЛЕЧИЛ ЛИМФАДЕНИТ?

Кто сталкивался с таким заболеванием, как лимфаденит? В декабре 2009 года удален лимфоузел в паху. Хотелось бы переписываться с людьми, чтобы обмениваться опытом лечения этого заболевания. Мне 46 лет, замужем.

Адрес: Зубаревой Елене Георгиевне, 673300, Забайкальский край, п. Карымское, ул. Шемелина, д. 1, кв. 46. Тел. (сот.): +7-914-467-64-03, +7-924-500-09-74

НАДЕЮСЬ НА ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Очень прошу, спасите моего мужа от коварной болезни! У него обструктивный бронхит, удушье. Дважды за полгода его только с кислородом довезли до больницы. Это страшно. После обычной простуды в начале прошлого года чем только его не лечили! Антибиотики, физио- и другие процедуры – ничего не спасло от постоянного жесткого дыхания. Ингаляторы уже не помогают. За один месяц дважды было страшное удушье. «Скорая помощь» делает гормональный укол, но при сердечной тахикардии это не очень хорошо. Чем усмирить страшный обструктивный бронхит, хотя бы избежать удушья? Еще обнаружили (предположительно) онкологию трахеи и пояснили, что это с бронхитом, возможно, не связано. Так ли это? Не знаем. Оперировать в 77 лет, конечно, не стали. Но, может, все-таки можно это вылечить? Сказали, что заболевание трахеи в начальной стадии. А меня донимает увеличенная с двух сторон щитовидная железа (в 1987 году была оперирована). Теперь гипотиреоз – слабость, сонливость. И еще: чем можно почистить сосуды, чтобы избежать инсульта? Я очень верю, что люди отзовутся на мою боль, и надеюсь на помощь!

Адрес: Каспирович Александре, Литва, г. Вильнюс-43, ул. Эрфурто, д. 36, кв. 12

ОПУХОЛЬ СЛУХОВОГО НЕРВА

В 42 года у меня обнаружили невриному слухового нерва. Пока опухоль не очень большого размера. Есть вариант лечения – радиохирургия, но это сильнейшее облучение со всеми вытекающими последствиями. Нейрохирурги рекомендуют традиционную операцию – через трепанацию черепа, но со 100-процентной потерей слуха с больной стороны. Кроме того, велика вероятность осложнений (паралич лицевого нерва, нарушение вестибулярного аппарата и др.). Читала, что такие опухоли могут уменьшаться или хотя бы не увеличиваться в размерах. Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с такой болезнью. Операцию делать очень боюсь. Не дай Бог, стану инвалидом, а мне еще надо дочь поднять.

Адрес: Каманиной Ирине Викторовне, 600017, г. Владимир, ул. Батурина, д. 33, кв. 35

МУЧАЮСЬ МНОГО ЛЕТ

С 18 лет у меня эпилепсия. От таблеток, уколов результата никакого, вот и мучаюсь уже много лет. Одна надежда на ваши советы и рецепты. Помогите спастись от напасти, очень прошу! Буду ждать.

Адрес: Толстикову Е.А., 164903, Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Пролетарская, д. 47, кв. 47

БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА И ГАСТРИТ

У меня две болезни: миокардиодистрофия и атрофический гастрит. Современный метод лечения не дал желаемого результата. Очень прошу вас прислать мне хотя бы 2-3 простых, но эффективных народных рецепта от моих болезней. Желательно лечиться травами, я мог бы найти их в аптеках.

Адрес: Гайфурову Кахраману, 160314, Казахстан, Южно-Казахстанская обл., Казыгуртский р-н, с. Турбат, ул. Байгурсынова, 6

МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА

Очень нуждаюсь в помощи, ваших советах. У кого есть опыт излечения межпозвонковой грыжи? Мне 36 лет, одна воспитываю дочь. Операцию делать не хочу, так как гарантия, по словам врача, – 50 на 50. Пробовала разные методики, но они успеха не принесли. Я еще так молода, а боли не прекращаются ни на минуту. Добрые люди, подскажите, какие методики вы применяли! С нетерпением жду ваших писем.

Адрес: Родионовой Анне Владимировне, 117463, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 13, корп. 1, кв. 182

ХРОНИЧЕСКИЙ ФАРИНГИТ

Хронический фарингит у меня уже 4 года. Как-то я сильно болела простудой и, видимо, не долечилась. Не могу ни пить, ни есть ничего холодного – сразу начинает болеть горло. В последнее время даже комнатная температура мне не подходит. Про мороженое вообще давно забыла. Практически каждое утро просыпаюсь с болью в горле. Пришлось даже бросить вокал, несмотря на то, что давно им занималась. Не могу долго напрягать голосовые связки, болезнь дает о себе знать. Начинается першение, и я никак не могу справиться со страхом, что голос вообще пропадет. Сама прекрасно понимаю, что необходимо закалять горло, а для этого надо вылечиться. Но как? Лекарства дают лишь временное облегчение. В общем, заколдованный круг. Помогите, пожалуйста! Одна надежда на нашу газету и добрых людей, помогающих своими советами, рецептами.

Адрес: Туяковой Венере, 460018, г. Оренбург, ул. Терешковой, д. 10-6, кв. 101

КАК ВЫВЕСТИ ПАРАЗИТОВ?

Ребенку 5 лет, из них 2 года болеет лямблиозом (обнаружили через анализ крови, в кале ничего найти не могут). Инфекционист 1,5 года назначала различные препараты, в итоге отказалась нас лечить. Сладкого ребенку не давали, соблюдали диету, а толку никакого. Скоро отдавать его в школу, и педиатр сказала, что сладкое необходимо для мозга. Как быть в этой ситуации, ума не приложу. Люди добрые, подскажите, как вывести этих паразитов! И еще одна проблема у меня. На фоне гормонального нарушения развилась алопеция. Подскажите, как лечиться.

Адрес: Ирине, 456623, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Урицкого, д. 119а, кв. 30

ЭПИЛЕПСИЯ ОТ ИСПУГА

Мне 37 лет. На фоне испуга началась эпилепсия. Обращаюсь за помощью к добрым людям, которые знают эффективные методы лечения этого заболевания.

Адрес: Поздняковой Ирине, 211437, Беларусь, Витебская обл., Полоцкий р-н, п/о Жерносеки, д. Залесье, д. 22. Тел. (дом.) 8-0214-47-73-16

КАК ПОБЕДИТЬ ИНСУЛЬТ?

Прошу вас помочь мне в беде. В 60 лет у меня был геморрагический инсульт с парализацией правой стороны. В течение года лечился: капельницы, уколы, лазеротерапия, массаж, растирания, гимнастика... Но движения ограничены, вставать не могу. Подскажите, как справиться с моей болезнью.

Адрес: Курбатову Виктору Степановичу, 654007, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Хитарова, д. 44, кв. 2

ПАХОВАЯ ГРЫЖА

Мне 38 лет, не пью, не курю, работаю на химическом предприятии. В феврале 2009 года сделали операцию (аппендицит), а в августе появилась паховая грыжа. Как обойтись без операции? Подскажите народные средства! Как лечиться в условиях города? Может, есть лечебные упражнения, травы, питание? Рекомендуется ли носить белье в обтяжку?

Адрес: Антонову С.А., 3700, Грузия, г. Рустави, 21-й мкр-н, д. 9, кв. 52. Тел. (дом.) 12-11-26

БЕСПОКОИТ КОКСАРТРОЗ

Болею коксартрозом тазобедренных суставов 5 лет. Лечусь, но ничего не помогает, становится только хуже. Есть ли народные средства? Операции я уже не выдержу, мне 72 года, много разных болячек.

Адрес: Шаблинской Любови Николаевне, 188400, Ленинградская обл., Волосовский р-н, п. Кикерино, 2-й кв-л, д. 2, кв. 7

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

Буду благодарна всем, кто подскажет, как лечить гипертонию 2-й степени, гипотиреоз, бронхиальную астму и как избавиться от песка в почках.

Адрес: Князевой Надежде Сергеевне, 111395, г. Москва, ул. Красный Казанец, д. 7, кв. 32

НАСМОРК НЕ ПРОХОДИТ 7 ЛЕТ

Помогите мне в лечении народными средствами хронического вазомоторного ринита! Страдаю уже 7 лет, лечение не помогает. Если кто-нибудь излечился от этого недуга, напишите, пожалуйста, очень прошу. Мне 53 года.

Адрес: Корниловой Татьяне Ивановне, 641416, Курганская область, Притобольный район, д. Н. Алабуга

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №6 (191)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 10.03.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 675 000 экз.
Заказ № ТД-798 Цена свободная

